



## UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN.

CARRERA DE PSICORREHABILITACIÓN Y EDUCACIÓN ESPECIAL

### **TÍTULO**

TÉCNICAS ASERTIVAS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES DE 8vo. A 10mo. AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA EDUCARE PERTENECIENTE A LA FUNDACIÓN "CISOL" DE LA CIUDAD DE LOJA, PERÍODO MARZO- JULIO 2015.

Tesis previa a la obtención del grado de Licenciada en Psicorrehabilitación y Educación Especial.

### **Autora**

Verónica Soraya Buri Rojas.

### **Directora de Tesis**

Dra. Alba Susana Valarezo Cueva, Mg. Sc.

Loja – Ecuador

2016

## CERTIFICACIÓN

Dra. Alba Susana Valarezo Cueva Mg. Sc.

**DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICORREHABILITACION Y EDUCACIÓN ESPECIAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.**

### **CERTIFICA:**

Haber dirigido, asesorado, revisado, orientado con pertinencia y rigurosidad científica en todas sus partes, en concordancia con el mandato del Art. 139 del Reglamento de Régimen de la Universidad Nacional de Loja, el desarrollo de la Tesis de Licenciatura en Ciencias de la Educación, Mención Psicorrehabilitación y Educación Especial, titulada: **TÉCNICAS ASERTIVAS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES DE 8vo. A 10mo. AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA EDUCARE PERTENECIENTE A LA FUNDACIÓN “CISOL” DE LA CIUDAD DE LOJA, PERÍODO MARZO – JULIO 2015**, de la autoría de la Sra. Verónica Soraya Buri Rojas. En consecuencia, el informe reúne los requisitos, formales y reglamentarios, autorizo su presentación y sustentación ante el tribunal de grado que se designe para el efecto.

Loja, 07 de agosto de 2015.



Dra. Alba Susana Valarezo C. Mg. Sc.

**DIRECTORA DE TESIS**

## AUTORÍA

Yo, Verónica Soraya Buri Rojas declaro ser la autora del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos, de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente declaro y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

**Autora:** Verónica Soraya Buri Rojas.

**Firma:**  .....

**Cédula:** 1104611056

**Fecha:** 01 de marzo de 2016

**CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DE LA AUTORA,  
PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y  
PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.**

Yo, Verónica Soraya Buri Rojas, declaro ser la autora de la tesis titulada **TÉCNICAS ASERTIVAS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES DE 8vo. A 10mo. AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA EDUCARE PERTENECIENTE A LA FUNDACIÓN “CISOL” DE LA CIUDAD DE LOJA, PERÍODO MARZO – JULIO 2015**, como requisito para optar al grado de Licenciada en Psicorrehabilitación y Educación Especial, autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional:

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja al primer día del mes de marzo del dos dieciséis, firma la autora.

**Firma**



**Autora:** Verónica Soraya Buri Rojas.

**Cédula:** 1104611056.

**Dirección:** Loja, barrió los geranios (Gardenias y Crisantemos)

**Correo electrónico:** soraya12vero@hotmail.com

**Teléfono:** 072103919      **Celular:** 0980594429

**DATOS COMPLEMENTARIOS:**

**Directora de Tesis:** Dra. Alba Susana Valarezo, Mg. Sc.

**Tribunal de grado:**

**Presidente:** Dr. Oscar Eduardo Cabrera Iñiguez, Mg. Sc.

**Primer Vocal:** Dr. Franklin Marcelo Sánchez Pástor, Mg. Sc.

**Segundo Vocal:** Dr. Oswaldo Enrique Minga Díaz, Mg. Sc.

## **AGRADECIMIENTO**

Mi profundo agradecimiento a las Autoridades a la Universidad Nacional de Loja, Área de la Educación, el Arte y la Comunicación, especialmente al personal docente de la Carrera de Psicorrehabilitación y Educación Especial, por la formación académica y conocimientos adquiridos para el desarrollo tanto personal como profesional.

A mis docentes por haber sembrado en mí el espíritu de superación y constancia; y de manera especial a la Dra. Alba Susana Valarezo, Mg. Sc, por haber asumido con responsabilidad la asesoría y dirección de tesis quien supo guiarme paso a paso durante el proceso y culminación de la misma a través de sus conocimientos y sugerencias.

Agradezco también a las autoridades, personal docente y estudiantes de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación “CISOL” de la ciudad de Loja, por su valiosa colaboración para el desarrollo de la investigación de campo.

La Autora

## **DEDICATORIA**

Quiero dedicar este trabajo primeramente a mis padres Fanny y Tito por el apoyo incondicional que me brindaron y creer en mí, porque en gran parte ustedes forjaron en mí los principios de superación y esfuerzo para alcanzar mi meta y llegar hasta el final. A mis hermanos, a mi esposo y a mis pequeños hijos que fueron parte fundamental durante este largo proceso dándome la fuerza para no desistir en los momentos más difíciles, así mismo gracias a mis amigos que siempre estuvieron ahí para motivarme con sus palabras y fundamentalmente a Dios por haberme dado el anhelo de triunfo en la vida. Espero seguir contando con su apoyo sincero e incondicional y no defraudarlos.

Verónica Soraya

## MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

### ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

#### BIBLIOTECA: ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

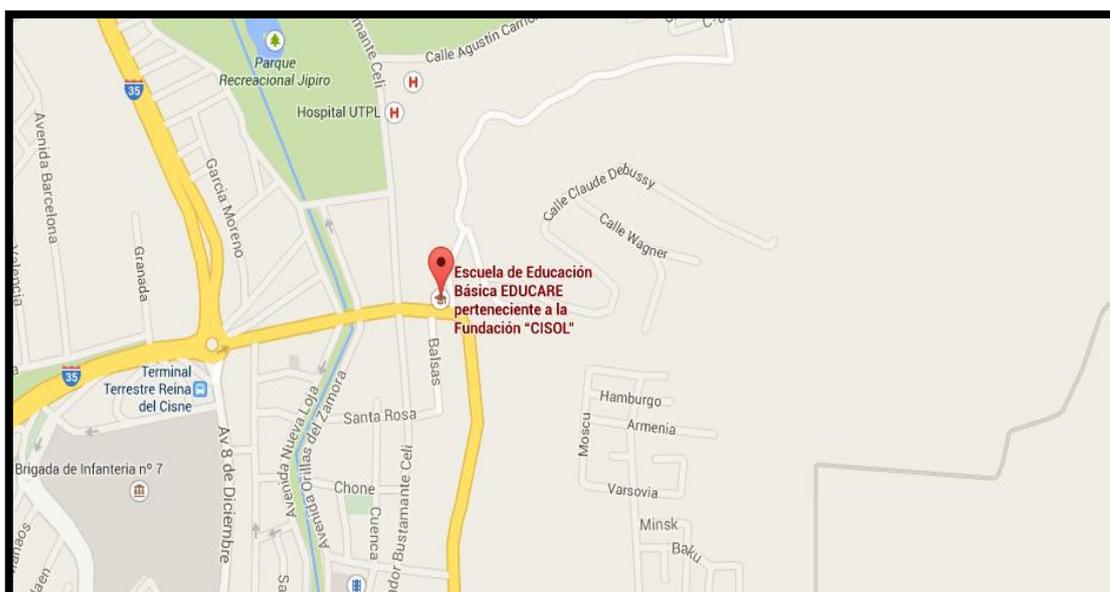
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR / NOMBRE DE LA TESIS	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO		
TESIS	<p><b>Verónica Soraya Burí Rojas.</b></p> <p>TÉCNICAS SERTIVAS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES DE 8vo. A 10mo. AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA EDUCARE PERTENECIENTE A LA FUNDACIÓN “CISOL” DE LA CIUDAD DE LOJA, PERÍODO MARZO – JULIO 2015.</p>	UNL	2016	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	EL VALLE	SAMANA	CD	LICENCIADA EN PSICORREHABILITACIÓN Y EDUCACIÓN ESPECIAL.

## MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

### UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN DE LOJA.



### COROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN UNIDAD EDUCATIVA EDUCARE



## **ESQUEMA DE CONTENIDOS**

- i. PORTADA
- ii. CERTIFICACIÓN
- iii. AUTORÍA
- iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN
- iv. AGRADECIMIENTO
- v. DEDICATORIA
- vi. MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO
- vii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS
- ix. ESQUEMA DE CONTENIDOS
  - a. TÍTULO
  - b. RESUMEN (CASTELLANO E INGLÉS) SUMMARY
  - c. INTRODUCCIÓN
  - d. REVISIÓN DE LITERATURA
  - e. MATERIALES Y MÉTODOS
  - f. RESULTADOS
  - g. DISCUSIÓN
  - h. CONCLUSIONES
  - i. RECOMENDACIONES
    - PROPUESTA ALTERNATIVA
  - j. BIBLIOGRAFÍA
  - k. ANEXOS
    - PROYECTO DE TESIS
    - OTROS ANEXOS

**a. TÍTULO**

TÉCNICAS ASERTIVAS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES DE 8vo. A 10mo. AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA EDUCARE PERTENECIENTE A LA FUNDACIÓN “CISOL” DE LA CIUDAD DE LOJA, PERÍODO MARZO- JULIO 2015.

## **b. RESUMEN**

La investigación hace referencia a las TÉCNICAS ASERTIVAS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES DE 8vo. a 10mo. AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA EDUCARE PERTENECIENTE A LA FUNDACIÓN “CISOL” DE LA CIUDAD DE LOJA, PERÍODO MARZO- JULIO 2015. Surge como estrategia para afrontar la problemática de dicha población ya que esta incide en el desarrollo personal, escolar y social. Por ello se planteó como objetivo general mejorar la autoestima a través de técnicas asertivas en los adolescentes investigados. La tesis se enmarca en la investigación - acción a través de la intervención, fue de carácter descriptivo, de tipo explicativo, de corte transversal, con un enfoque mixto cuanti-cualitativo. Se utilizó métodos enmarcados en tres áreas: teórico-diagnósticas, diseño y planificación de la alternativa y evaluación y valoración de la efectividad de la alternativa, para ello se emplearon métodos teóricos, empíricos y la estadística descriptiva. La población fue de 46 adolescentes, la muestra se la obtuvo de manera no probabilística, a los cuales se les aplicó la Escala de Autoestima de Rosenberg, estimando quince alumnos con problemas de autoestima. De los resultados obtenidos luego de la aplicación del taller de técnicas asertivas se concluye que se evidenció una mejora importante de la autoestima de los adolescentes en cada uno de los niveles. Por tanto se recomienda utilizar cada una de las técnicas asertivas para mejorar y potenciar la autoestima en esta población.

## **SUMMARY**

The research refers to the assertive techniques to improve self esteem among adolescents in the 8th. to 10th. YEAR OF EDUCATIONAL UNIT EDUCARE BELONGING TO THE FOUNDATION "CISOL" LOJA CITY, JULY 2015 PERIOD MARCH- arises as a strategy to face the problems of this population since this affects personal, educational and social development. He therefore had as its main objective to improve the self-esteem through assertive techniques in adolescents investigated. The thesis is part of the research - action through the intervention was descriptive, explanatory type, cross-section, with a mixed quantitative and qualitative approach. theoretical and diagnostic, design and planning of alternative and evaluation and assessment of the effectiveness of the alternative, for this theoretical, empirical and descriptive statistical methods were used: framed in three areas methods were used. The population was 46 teens, the sample is obtained from non-probabilistic way, which were administered the Rosenberg Self-Esteem Scale, estimating fifteen students with self-esteem issues. From the results obtained after the application of assertive techniques workshop concluded that a significant improvement in self-esteem of adolescents in each of the levels was evident. Therefore it is recommended that each of the assertive techniques to improve and enhance self-esteem in this population.

### **c. INTRODUCCIÓN**

La población que acoge la Fundación “CISOL” son adolescentes que se encuentran en un período crucial en lo que se refiere al desarrollo y afianzamiento de su personalidad entendiendo a la autoestima como la evaluación, aceptación y valoración que una persona se hace sobre sí , la formación de la misma comienza desde la infancia y se desarrolla a lo largo de nuestra vida, los adolescentes, y las personas en general, la adquieren y la modifican de acuerdo a la interacción con diversos factores, entre los que se encuentran los emocionales, socioculturales, económicos, y la comunicación con otras personas si estos no se dan de una manera adecuada es cuando se desarrolla una baja autoestima trayendo consigo consecuencias como: alcoholismo, deserción escolar, fuga del hogar, conformación de tribus urbanas (emos, rockeros, punks, etc).rebeldía, conductas opositoras, y esto a su vez influye en las diferentes áreas de su vida como son familiar, social y escolar. Por lo que surgió la siguiente pregunta ¿Cómo mejorar la autoestima a través de técnicas asertivas en los adolescentes de 8vo. A 10mo. Año de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la fundación “CISOL” de la ciudad de Loja, período marzo-julio 2015?.

Para el desarrollo de la investigación se plantearon los siguientes objetivos específicos: Determinar los referentes teóricos y metodológicos de las técnicas asertivas para mejorar la autoestima en los adolescentes de 8vo. A 10mo. Año de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la fundación “CISOL” de la ciudad de Loja, período marzo- julio 2015.

Evaluar el nivel de autoestima en los adolescentes de 8vo. A 10mo. Año de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la fundación “CISOL” de la ciudad de Loja, período marzo- julio 2015.

Elaborar el taller de técnicas asertivas para mejorar la autoestima en los adolescentes de 8vo. A 10mo. Año de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la fundación “CISOL” de la ciudad de Loja período, marzo- julio 2015.

Aplicar el taller sobre técnicas asertivas para mejorar la autoestima en los adolescentes de 8vo. A 10mo. Año de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la fundación “CISOL” de la ciudad de Loja período, marzo- julio 2015.

Validar la efectividad de la aplicación del taller de técnica asertiva para mejorar el nivel de autoestima de los niños con explotación laboral de la Unidad Educativa EDUCARE perteneciente a la fundación “CISOL” de la ciudad de Loja, en el periodo marzo-julio 2015.

Para cumplir con estos objetivos, en la presente investigación se desarrolló en los meses de marzo hasta julio del 2015, en la Unidad Educativa Educare perteneciente a la fundación “CISOL”. Se inició con el establecimiento de los referentes teóricos y metodológicos relacionados con las Técnicas Asertivas para mejorar el nivel de autoestima de los adolescentes, luego se procedió con la evaluación de la autoestima de los adolescentes, posteriormente observando la problemática se elaboró el taller

de Técnicas Asertivas para mejorar la autoestima. De esta manera se pudo aplicar el taller para finalmente validar la efectividad de la aplicación del mismo.

Las definiciones de las variables en estudio, las emiten científicos como la autora Beauregard, L. (2013) que recupera lo que asegura Legendre, R. (1993): quien define la autoestima “como el valor que un individuo se concede globalmente; hace alusión a la confianza fundamental que el ser humano deposita en sus propios recursos, en su eficacia y en sus capacidades” (p.16).

Sobre asertividad Hofstadt, C. (2006) propone el siguiente concepto:

La asertividad es un proceso de comunicación continuo, positivo, constructivo y estimulante. La persona que con estilo de comunicación es capaz de expresar sus sentimientos, ideas y opiniones, defendiendo sus derechos y respetando a los demás. Cuando hace esto, facilita que los otros se expresen y lo hacen utilizando de la forma más adecuada posible los componentes conductuales de la comunicación. El objetivo principal de una persona asertiva no es conseguir lo que desea a cualquier precio, sino ser capaz de expresarse de forma adecuada y sin agredir, de manera que al interactuar con una persona asertiva, en muchas ocasiones, la conversación se convierte en una negociación. (p.249).

Tomando como referencia los conceptos enunciados anteriormente podemos decir que las técnicas asertivas son modos de comunicación que se emplean o deberían emplear para transmitir ideas, sentimientos y/o pensamiento a otras personas de forma que no lleguen a provocar reacciones inadecuadas, sin llegar a ofender, ni manipular, ni hacer daño. Este tipo de reacciones deben evitarse no solo en las otras

personas, sino también en cada uno. El empleo de estas técnicas debe basarse en el respeto a los otros y a uno mismo, ya que su fin es que las personas lleguen a establecer una correcta relación, con la cual ambos se vean beneficiados.

La tesis se enmarca en la investigación - acción a través de la intervención, fue de carácter descriptivo, de tipo explicativo, de corte transversal, con un enfoque mixto cuanti-cualitativo. Se utilizó métodos enmarcados en tres áreas: teórico-diagnostics, diseño y planificación de la alternativa y evaluación y valoración de la efectividad de la alternativa, para ello se emplearon métodos como: Analítico-Sintético, Deductivo, Inductivo, Histórico, Lógico Descriptivo, Hermenéutico, Dialectico; Métodos Empíricos como la Observación, la Escala de Autoestima de Rosemberg y el Registro diario de actividades y la Estadística descriptiva. La población fue de 46 adolescentes, la muestra se la obtuvo de manera no probabilística para ello fue útil la escala de Autoestima de Rosemberg, cuyos resultados involucraron a 15 adolescentes de 8vo. a 10mo., con problemas de autoestima.

La investigación se fundamentó en el contenido científico referente a la autoestima, la adolescencia y las técnicas asertivas.

El término de investigación se basó en los siguientes parámetros: título, resumen, introducción, revisión de literatura, materiales y métodos, resultados, discusión, conclusiones, recomendaciones, bibliografía, anexos e índice.

La investigación fue de gran importancia, que permitió vincularse con un sector vulnerable y con ello brindar un plan de acción a través del taller de técnicas asertivas lo que permitió mejorar su autoestima de los adolescentes, por tanto se la recomienda al personal docente y psicólogos del establecimiento a continuar aplicándola.

## **d. REVISIÓN DE LITERATURA**

### **1. LA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES**

#### **Definición**

Para comprender mejor este tema es importante comenzar con la conceptualización sobre la autoestima, al respecto la autora Beauregard, L. (2013) recupera lo que asegura Legendre:

Define la autoestima como el valor que un individuo se concede globalmente; hace alusión a la confianza fundamental que el ser humano deposita en sus propios recursos, en su eficacia y en sus capacidades, se manifiesta por un conjunto de actitudes y de creencias que nos permiten enfrentarnos al mundo y a las dificultades de la vida (p. 16).

Como se ha dicho considero que la autoestima es la suma de la confianza y el respeto por sí mismo, en la cual se refleja el juicio implícito que cada uno hace acerca de su habilidad para enfrentar los desafíos de la vida, permitiendo comprender y superar sus problemas, en la perspectiva de ser feliz respetando y defendiendo de manera adecuada sus intereses y necesidades.

Dicho de otra manera la autoestima es como la autoevaluación que cada persona se hace de sí misma. Esta evaluación genera una actitud en el individuo que varía a lo largo de una dimensión positiva - negativa, pero cuanto mejor estemos con nosotros mismos mejor va hacer nuestro desenvolvimiento en el transcurrir de la vida.

## **Desarrollo de la autoestima**

Yagoseski, R (2006) al respecto afirma lo siguiente:

Desde el momento mismo en que somos concebidos, ya comienza la carga de mensajes que recibimos, primero de manera energética y luego psicológica. El hecho de que alguno de los progenitores, por ejemplo asuma como un problema la llegada del niño, es captado por éste emocionalmente, y su efecto formará parte del archivo inconsciente y tendrá repercusiones más adelante, cuando reaccione de diferentes formas y no logre comprender las causas generadoras de sus conflictos. Igualmente, cuando ya se ha producido el alumbramiento, todo estímulo externo influirá en el recién nacido y le irá creando una impresión emocional que influirá sus comportamientos futuros. Los padres y otras figuras cercanas serán piezas claves para el desarrollo de la autoestima, quien dependiendo de los mensajes recibidos, reflejará como espejo lo que piensan de él y se asumirá como un ser apto, sano, atractivo, inteligente, valioso, capaz, digno, respetado, amado y apoyado o por el contrario, como alguien desvalorizado, incapaz, indigno, irrespetado, odiado y abandonado. La forma como nos tratan define la forma como nos trataremos, porque esa es la que consideraremos como la más normal (pp. 12 – 13).

Rodríguez, C (2012), manifiesta que:

Cuando se ha investigado la trayectoria de la autoestima, se encuentran niveles relativamente altos en la infancia que disminuyen al comienzo de la adolescencia y a lo largo de ésta. Estos niveles se incrementan de nuevo desde el comienzo de la vida adulta y vuelven a decaer desde las edades medias de la vida adulta hasta la vejez. El individuo presentará, así, una autoestima más inestable si experimenta tanto éxitos como fracasos en aquellas áreas que son relevantes para su autoestima, y una

autoestima más estable y elevada cuando experimenta acontecimientos vitales que tienden a satisfacer sus contingencias de auto valía. (p. 393).

Sobre esta temática creo pertinente recalcar el estudio efectuado por Russek Silvia (2012), al que denomino crecimiento y bienestar emocional, publicado en la revista virtual mejorando el presente, enriqueciendo el futuro; en el cual nos exponen que las bases de la autoestima se van formando en el hogar desde el momento en que nacemos, en donde son determinantes las opiniones, los sentimientos y las actitudes que nos transmiten las personas a nuestro alrededor, el grupo social y las costumbres de la sociedad en que nos desenvolvemos.

En este sentido considero que el niño se va a sentir aceptado si se siente que se satisfacen sus necesidades básicas de alimentación, cariño, seguridad, protección, cuando es tratado con amor y respeto se le va haciendo sentir que es una persona valiosa y que merece todo lo bueno que está recibiendo; este tipo de relación va a ser determinante para que se sienta seguro y aprenda a tener confianza en sí mismo.

Así mismo indica Russek, en donde una persona empezara a recibir muestras de cariño y protección es en su hogar. Allí son los padres, familiares más cercanos y la escuela quienes van a destacar o no sus cualidades, le van a atribuir defectos y lo van a marcar ya sea positiva o negativamente en relación con el mundo. Si lo rechazan, lo abandonan o castigan el niño pensará que tiene algo malo y sentirá que no es valioso y que no merece ser amado.

La adolescencia es una etapa clave para desarrollar la autoestima con la intervención de los adultos hay que darle seguridad, apoyándoles en la toma de decisiones y de

destacar abiertamente sus habilidades transmitiéndoles confianza en sus capacidades, ya que estas se convertirán en la base fundamental para afrontar los retos y exigencias, que se presenten en el transcurrir de la vida.

Conviene subrayar que en este apartado se puede desprender, que la base fundamental para tener una adecuada autoestima parte del núcleo familiar, por cuanto los padres deben constituirse en los encargados de transmitir seguridad, confianza y optimismo, sobre todo a los más pequeños del hogar, esta formación va moldeando de manera adecuada la autoestima y la forma de encarar los retos de que se nos presenten en la vida, además también se debe recalcar la importancia de la escuela, en donde los maestros no deben transmitir solo los conocimientos sino también brindar herramientas para afrontar las dificultades propias de la vida.

### **Importancia de la autoestima**

“La autoestima positiva opera en el sistema inmunológico de la conciencia, otorgando resistencia, fuerza y la capacidad de regeneración. Cuando la autoestima es baja, nuestra capacidad de enfrentar las adversidades de la vida bajan, nos caemos frente a las adversidades y nuestro sentido de valor disminuye, dejándonos influenciar por el deseo de evitar el dolor, en vez de experimentar alegría. Todo lo negativo tiene más influencia en nosotros que lo positivo” (Nathaniel Branden, 1988 p. 81).

También la autoestima es importante, según lo explica Valencia (2011), porque:

**Condiciona el aprendizaje**; los estudiantes tendrán mayor capacidad para aprender.

**Determina la forma como enfrentarnos a las dificultades;** ya sea que nos enfrentemos y superemos, o seamos incapaces de enfrentar y solucionar problemas.

**Fundamenta nuestra responsabilidad;** nos da la seguridad y confianza en lo que podemos hacer o nos genera inseguridad para asumir responsabilidades.

**Apoya la creatividad;** favorece la imaginación y confianza en nuestras propias capacidades, o nos sentimos poco creativos y con escasa confianza en nosotros mismos.

**Determina la autonomía personal;** permite tomar riendas de nuestra vida personal y social asumiendo nuestras propias decisiones, o nos hace dependientes e incapaces.

**Posibilita una relación saludable;** se mantiene una relación positiva con los demás o se relaciona de forma conflictiva, incluso tiende aislarse.

En otras palabras la autoestima es la fuente de la salud mental, es importante porque es el primer paso en creer en usted mismo. Si usted no cree en usted mismo, otras personas no creerán en usted. Si usted no puede encontrar su grandeza, los demás no la encontrarán. La autoestima tiene grandes efectos en sus pensamientos, emociones, valores y metas.

## **CLASIFICACIÓN DE LA AUTOESTIMA POR NIVELES**

La revista de la Universidad Pedagógica Nacional (2008) recupera al autor Rosenberg (1973) el que opina:

Que el nivel de autoestima es el responsable de muchos éxitos y fracasos escolares. Una elevada autoestima, vinculada a un concepto positivo de sí mismo, potenciará la capacidad de la persona para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, mientras que un bajo nivel de autoestima enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso. La autoestima es importante porque la manera de percibirnos y valorarnos moldea nuestras vidas. (p.23)

La autora Barrientos, N. (2003) recupera lo que afirma Rosemberg (1973): la autoestima posee tres niveles:

Alta autoestima: Donde el sujeto se define como bueno y se acepta plenamente.

Mediana autoestima: El sujeto no se considera superior a otros, ni tampoco se acepta a sí mismo plenamente.

Baja autoestima: El sujeto se considera inferior a los demás y hay desprecio hacia sí mismo. (p. 15)

El autor Chiavenato, A (2004) manifiesta:

El Autoestima Elevada es tener una buena imagen de sí y fortaleza para que la baja autoestima no la derriben. Menor miedo al fracaso. Son las personas que se ven humildes, alegres, y esto demuestra cierta fortaleza para no presumir de las hazañas. Puede animarse a luchar con todas sus fuerzas para alcanzar sus proyectos porque, si le sale mal, eso no compromete su Autoestima. Puede reconocer un error propio justamente porque su imagen de si es fuerte y este reconocimiento no la compromete. Viven con menos miedo a la pérdida de prestigio social y con más felicidad y bienestar general, etc. (p. 53)

Para el autor Keenam, K (2010) cita lo siguiente:

El Autoestima medio el individuo se quiere a sí mismo y tiene una buena imagen de sí. Pero su Autoestima es demasiado frágil a la posible llegada de una baja autoestima (derrotas, vergüenzas, motivos de desprestigio) y por eso siempre está nervioso y utiliza mecanismos de defensa. Un típico mecanismo de protección de quienes tienen Autoestima media consiste en evitar tomar decisiones: en el fondo se tiene demasiado miedo a tomar la decisión equivocada ya que esto podría poner en peligro su Autoestima. (p.256)

Según Relloso, G (2009) “la autoestima baja es cuando la persona no se considera apreciable. Puede estar tapada por una derrota o vergüenza o situación que la vive como tal; se tiene lástima, se auto-insulta, se lamenta puede quedar paralizado con su tristeza” (p.148).

Como se afirma arriba que según como se encuentre la autoestima, ésta será responsable de muchos fracasos o éxitos, ya que éstos están intrínsecamente ligados. Una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de sí mismo, potenciará la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, así como también es la base de una salud mental y física adecuada, mientras que una autoestima baja enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso.

## **ELEMENTOS DE LA AUTOESTIMA**

Los elementos de la autoestima que recupera el autor Pineda, L. (2014) de investigaciones realizadas por Rodríguez, M. son los siguientes:

Quien percibe que la autoestima es producto del conocimiento, del concepto, de la evaluación, de la aceptación y del respeto que tiene una persona de sí misma decir, "si una persona se conoce y está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades, y si se acepta y respeta, tendrá autoestima. Por el contrario si una persona no se conoce, tiene un concepto pobre de sí misma, no se acepta ni respeta, entonces no tendrá autoestima". De este modo quedaba planteada la necesidad de orientar la elaboración de los ítems con base en el autoconocimiento, autoconcepto, autoevaluación, auto aceptación y auto respeto; factores que deberían ser sometidas a prueba a fin de probar su validez en nuestra cultura, como componentes de la autoestima en nuestro medio (p. 69).

**Autoconocimiento** según la Universidad Gestalt asegura lo siguiente:

El autoconocimiento es el conocer las partes que componen el yo, qué es lo que queremos, nuestras necesidades y habilidades; son los papeles que cada uno de nosotros vivimos y nos sirven para saber el por qué y cómo actuamos y sentimos.

Para Camacho, R. (2014):“ La madurez de conocer cualidades y defectos apoyarse en los primeros y luchar contra los segundos”.

**Autoconcepto** Woolfolk, A (2006) recupera a autores como Hilgard & Arkinson) (1979) los que afirman lo siguiente:

“La combinación de ideas, sentimientos y actitudes que la gente tiene acerca de si misma. Podríamos considerar el autoconcepto como nuestros intentos de explicarnos nosotros mismos a nosotros mismos, de construir un esquema (en términos piagetianos) que organice nuestros sentimientos, impresiones y actitudes acerca de si mismos. Sin embargo, este modelo o esquema no es permanente ni inalterable, ni esta unificado. Nuestras autopercepciones varían de una situación a otra, y de una fase de nuestra vida a otra (p. 71).

**Autoevaluación** La Contraloría general de Veracruz (2012) recupera lo que afirma Rogers, C en cuanto a este aspecto:

Refleja la capacidad interna de calificar las situaciones: si el individuo las considera "buenas" , le hacen sentir bien y le permiten crecer y aprender, por el contrario si las percibe como "malas", entonces no le satisfacen, carecen de interés y le hacen sentirse devaluado, mal, incompetente para la vida, no apto para una comunicación eficaz y productiva.

**Autoaceptación** Para Estanqueiro, A (2006) comprende a este concepto de la siguiente manera:

El auto aceptación es la disponibilidad para asumir, sin complejos, nuestras capacidades y limitaciones. Muchas personas se toman demasiado en serio sus limitaciones físicas o intelectuales. A pesar de poseer capacidades, se dejan dominar por sentimientos de inferioridad y se dejan dominar por sentimientos de inferioridad y vergüenza.

Probablemente, esas personas tuvieron una educación represiva en la familia y en la escuela. Recibieron de los padres y de los maestros unos mensajes negativos, los

tacharon de “inútiles” o “incapaces”. Crecieron con la idea de que valen poco o nada. Por eso, ahora se subestiman, se tratan con tanta severidad y se menosprecian. Una persona con autoestima se acepta y se respeta como procura aceptar y respetar a sus mejores amigos. Asume sus limitaciones, sin perder el sentido del humor. (pp. 17- 18).

**Autorespeto** Los autores Belloso, N & Campuzano, A. (2008) recuperan lo que afirma Rawls:

Basa el autorespeto en dos aspectos. En primer lugar, el autorespeto es el sentimiento de una persona de su propio valor, su firme convicción de que su concepción del bien, su proyecto de vida, vale la pena ser llevado a cabo. En segundo lugar, el auto respeto implica una confianza en la propia capacidad, en la medida en que de ello depende el poder para realizar los proyectos propios. (p. 143).

Según lo sugerido por Rodríguez (2008), los componentes de la autoestima son diversos, por ello los sintetizó en: autoconocimiento, autoconcepto, autoevaluación, autoaceptación y autorespeto, a los cuales los considero claves para entender el proceso de la autoestima, ya que éstos son los componentes que conllevan a la estimación propia.

## **PILARES DE LA AUTOESTIMA**

Según Branden, N. (1995) afirma la existencia de seis pilares fundamentales para la autoestima:

**La práctica de vivir conscientemente** Según Branden, N. (1995) afirma:

Vivir de manera consciente significa estar conectados con nuestros actos, nuestras motivaciones, valores y propósitos y comportarnos de manera razonable. La acción debe ser adecuada a la consciencia. El vivir conscientemente es vivir siendo

responsable hacia la realidad, preocuparme, sobre todo, de distinguir los hechos en sí de las interpretaciones que hagamos sobre los hechos o de las emociones que nos generen. Otro aspecto importante es interesarnos en saber dónde estamos en relación con nuestros proyectos de vida, si los estamos logrando o estamos fracasando. Estar dispuesto a ver y corregir nuestros errores. Ser receptivo a los conocimientos nuevos y estar dispuesto a reexaminar nuestras creencias. Perseverar en el intento de comprender pese a las dificultades. Comprometernos con la vida como si se tratara de un camino de superación y aprendizaje. (p. 54).

Esta práctica hace referencia a lograr diferenciar entre lo bueno y lo malo, es decir a tener el discernimiento para poder tomar decisiones, que favorezcan a la convivencia entre las personas.

**La práctica de la aceptación de sí mismo** Según Branden, N. (1995) afirma:

La aceptación de sí mismo conlleva la idea de compasión, de ser amigo de mí mismo. Branden lo explica así: “Supongamos que he hecho algo que lamento, o de lo cual estoy avergonzado y por lo cual me reprocho. La aceptación de sí mismo no niega la realidad, no afirma que sea en realidad correcto lo que está mal, sino que indaga el contexto en el que se llevó a cabo una acción. Quiere comprender el porqué. Quiere conocer por qué algo que está mal o es inadecuado se consideró deseable o adecuado o incluso necesario en su momento” (p. 54).

Esta práctica es de suma importancia por cuanto nos permite y enseña aceptarnos a nosotros mismos, a querernos, a entendernos y comprendernos, pero sobre toda a conocernos con nuestras cualidades para mantenerlas y con nuestros defectos para enmendarlos o corregirlos.

**La práctica de la responsabilidad de sí mismo** Según Branden, N. (1995) afirma:

Es asumir que una es la artífice de su propia vida, una es responsable de la consecución de los propios deseos, de las elecciones que hace, de las consecuencias de sus actos y de los comportamientos que asume frente a las demás personas, de la propia conducta, de la forma de jerarquizar el tiempo del que dispone, de la felicidad personal, de aceptar o elegir los valores según los cuales vivo. (p. 54).

En esta práctica Branden, nos da a conocer que es el asumir que uno es la artífice de su propia vida, que importante que es esto, por cuanto uno se traza su vida, y que mejor hacerlo mediante tener el proyecto de vida.

**La práctica de la autoafirmación** Según Branden, N. (1995) establece:

La autoafirmación significa respetar mis deseos, necesidades y valores y buscar su forma de expresión adecuada en la realidad.

Significa la disposición a valerme por mí misma, a ser quien soy abiertamente, a tratarme con respeto en todas las relaciones humanas. Está relacionada con la autenticidad (p. 55).

La autoafirmación consiste en darnos ese aliento para continuar, para luchar y conseguir lo que nos hemos planteado, para demostramos que podemos, es la energía que permite motivarnos a continuar y seguir adelante.

**La práctica de vivir con propósitos** Según Branden, N. (1995) afirma:

Vivir con propósito es fijarse metas productivas en consonancia con nuestras capacidades. Fijarse metas concretas y actuar para conseguirlas. Para ello es

necesario cultivar la autodisciplina, es decir la capacidad de organizar nuestra conducta en el tiempo al servicio de tareas concretas. Hay que prestar atención al resultado de nuestros actos para averiguar si nos conducen a donde queremos llegar (p. 55).

Que importante es fijarnos metas o propósitos, las cuales servirán de guía para alcanzar nuestros objetivos y sentirnos realizados.

**La práctica de la integridad personal** Según Branden, N. (1995) afirma:

Tiene que haber una coherencia entre nuestros valores, nuestros ideales y la práctica de nuestro comportamiento. Nuestra conducta debe reconducir a nuestros valores. Significa cumplir con nuestros compromisos, con nuestra palabra y genera confianza en quienes nos conocen. Es el aspecto moral de la autoestima del que no se puede prescindir. (p. 55).

Finalmente la práctica de la integridad personal, reconoce la valía de vivir con coherencia entre lo que se dice y se hace, la que nos permite generar compromisos con nosotros mismos.

## **DEFINICIÓN DE ADOLESCENCIA**

Según el autor Korin (1992) entiende de la siguiente manera:

La adolescencia es un período vital de cada persona en el que durante el tránsito de la infancia a la edad adulta, se producen cambios importantes en el crecimiento, maduración y desarrollo en el contexto socio familiar de cada individuo.

Este periodo de transición es especialmente crítico en la familia, pues sucede una fase de inestabilidad y desequilibrio no solo en el adolescente, sino también en cada

uno de sus miembros de la familia y en la familia en sí misma, ya que todos los padres constituyen el principal apoyo para el adolescente (p.17)

La autora Pineda, S. (2014) afirma:

La adolescencia es una etapa entre la niñez y la edad adulta, que cronológicamente se inicia por los cambios puberales y que se caracteriza por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, muchas de ellas generadoras de crisis, conflictos y contradicciones, pero esencialmente positivos. No es solamente un período de adaptación a los cambios corporales, sino una fase de grandes determinaciones hacia una mayor independencia psicológica y social.

Es difícil establecer límites cronológicos para este período; de acuerdo a los conceptos convencionalmente aceptados por la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia es la etapa que transcurre entre los 10 y 20 años. (pp.16- 18).

En cuanto a la definición de adolescencia, debo aportar que esta ha sido definida por numerosos autores como un periodo de transición, como una etapa que transcurre desde la niñez a la edad adulta y que supone numerosos cambios biológicos, psicológicos y sociales. Durante mucho tiempo la representación cultural de la adolescencia como un periodo caracterizado por innumerables problemas y tensiones, como un periodo de confusión normativa, tormentoso y estresante y de oscilaciones y oposiciones ha sido la orientación teórica predominante. Sin embargo, en las últimas décadas esta visión de la adolescencia ha sido reemplazada por otra que se centra más en los aspectos positivos del desarrollo, presentando la adolescencia como un periodo de evolución durante el cual el individuo se enfrenta a un amplio rango de demandas, conflictos y oportunidades.

## **ETAPAS DE LA ADOLESCENCIA**

El autor Casas, J (2005) señala lo siguiente:”la adolescencia la podemos dividir en tres etapas:

**Adolescencia temprana (10-13 años)** El autor Casas, J (2005) señala lo siguiente:

La característica fundamental de esta fase es el rápido crecimiento somático, con la aparición de los caracteres sexuales secundarios. Estos cambios hacen que se pierda la imagen corporal previa, creando una gran preocupación y curiosidad por los cambios físicos. El grupo de amigos, normalmente del mismo sexo, sirve para contrarrestar la inestabilidad producida por estos cambios, en él se compara la propia normalidad con la de los demás y la aceptación por sus compañeros de la misma edad y sexo. Los contactos con el sexo contrario se inician de forma “exploratoria”. También, se inician los primeros intentos de modular los límites de la independencia y de reclamar su propia intimidad pero sin crear grandes conflictos familiares.

La capacidad de pensamiento es totalmente concreta, no perciben las implicaciones futuras de sus actos y decisiones presentes. Creen que son el centro de una gran audiencia imaginaria que constantemente les está observando, con lo que muchas de sus acciones estarán moduladas por este sentimiento (y con un sentido del ridículo exquisito). Su orientación es existencialista, narcisista y son tremendamente egoístas. (p.22)

**Adolescencia media (14-17 años)** El autor Casas, J (2005) menciona lo siguiente:

El crecimiento y la maduración sexual prácticamente han finalizado adquiriendo alrededor del 95% de la talla adulta y siendo los cambios mucho más lentos, lo que permite restablecer la imagen corporal. Son capaces de percibir las implicaciones futuras de sus actos y decisiones aunque su aplicación sea variable, tienen una

sensación de omnipotencia e invulnerabilidad con el pensamiento mágico de que a ellos jamás les ocurrirá ningún percance; esta sensación facilita los comportamientos de riesgo que conllevan a la morbimortalidad (alcohol, tabaco, drogas, embarazo, etc.) de este período de la vida y que puede determinar parte de las patologías posteriores en la época adulta.

La lucha por la emancipación y el adquirir el control de su vida está en plena efervescencia y el grupo adquiere una gran importancia, sirve para afirmar su autoimagen y definir el código de conducta para lograr la emancipación. Es el grupo el que dicta la forma de vestir, de hablar y de comportarse, siendo las opiniones de los amigos mucho más importantes que las que puedan emitir los padres; estas últimas siguen siendo muy necesarias, aunque sólo sea para discutir las, sirven de referencia y dan estabilidad, los padres permanecen, el grupo cambia o desaparece. La importancia de pertenecer a un grupo es altísima, algunos adolescentes antes que permanecer "solitarios" se incluyen en grupos marginales, que pueden favorecer comportamientos de riesgo y comprometer la maduración normal de la persona.(p.23)

**Adolescencia tardía (17-20 años)** Según el autor Casas, J (2005) señala lo siguiente:

El crecimiento ha terminado y ya son físicamente maduros. El pensamiento abstracto está plenamente establecido aunque no necesariamente todo el mundo lo consigue. Están orientados al futuro y son capaces de percibir y actuar según las implicaciones futuras de sus actos.

Es una fase estable que puede estar alterada por la "crisis de los 20", cuando teóricamente empiezan a enfrentarse a las exigencias reales del mundo adulto.

Las relaciones familiares son de adulto a adulto y el grupo pierde importancia para ganar las relaciones individuales de amistad.

Las relaciones son estables y capaces de reciprocidad y cariño y se empieza a planificar una vida en común, familia, matrimonio y proyectos de futuro. (pp.23-24)

En este contexto debo indicar que durante la adolescencia se produce un importante incremento de cambios físicos, psicológicos y sociales. Por una parte, los cambios físicos y hormonales, el periodo de la pubertad, afecta la imagen que el adolescente tiene de sí mismo, su estado emocional, su relación con los demás, su forma de interacción, su comportamiento en general. Se produce un marcado desarrollo cognitivo y al mismo tiempo, es un momento crucial para el desarrollo y afirmación de su identidad, de su autonomía o de su integración en el grupo de iguales. En relación con el contexto familiar, esta etapa se caracteriza, entre otros aspectos, por un cuestionamiento de las normas de funcionamiento familiar.

En donde el grupo de iguales se convierte en un poderoso referente para los hijos que puede llegar a desorganizar las pautas establecidas por la familia, a la vez que los cambios evolutivos y necesidades del adolescente son percibidos por la familia como disruptores de su funcionamiento, requiriendo una reorganización de sus reglas de interacción.

## **FACTORES QUE INCIDEN EN EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES**

La autora Guerra, G (2007) afirma la existencia de tres factores que están vinculados con el desarrollo de la autoestima diciendo: “Los adolescentes, y las personas en general, adquieren y modifican su autoestima de acuerdo a la interacción con diversos factores, entre los que se encuentran los emocionales, socioculturales, económicos, y la comunicación con otras personas” (p. 21).

**Factores emocionales** Según la autora Guerra, G (2007) afirma:

Una autoestima alta es uno de los elementos importantes para desarrollar un equilibrio psicológico y alcanzar la felicidad. Cuando un joven tiene una buena idea de sí mismo, generalmente confía en sus capacidades y en sus relaciones con sus padres y compañeros, además de abordar retos de mejor manera. En cambio, el adolescente que posee una idea negativa de sí actúa temerosamente, se ampara bajo la sombra de otras personas, evita llamar la atención y prefieren estar en soledad que interactuando con otras personas.

La idea que tiene el joven de sí mismo es en gran medida, producto de la experiencia que adquiere en su hogar y la identificación que tiene con sus padres. La identificación tiene como resultado la adopción de actitudes, patrones de comportamiento, atributos y valores que están presentes en el modelo, en este caso los padres. Los sujetos que tienen malos conceptos de sí mismos suelen sentir mayor ansiedad durante gran tiempo de sus vidas, pues sienten que no pueden hacer las cosas igual que otros (p.22).

En relación al factor emocional, lo entiendo como el que permite mantener el equilibrio psíquico en los seres humanos, por cuanto nuestra afectividad actúa como disparador hacia objetivos que nos movilizan.

El dominio emocional nos permite que discriminemos nuestros intereses, deseos, permitiendo así que emerjan nuestras conductas operativas que tornan productivos nuestros anhelos personales o los que representamos, involucrando claramente al sujeto con el precepto planteado.

**Factores socio- culturales** Guerra, G (2007) afirma lo siguiente:

La socialización es el proceso por el cual los menores aprenden el funcionamiento de su entorno, reconocen las normas, las costumbres y las conductas de su grupo cultural.

La familia no es el único agente que interviene en el proceso de socialización y en el desarrollo de la autoestima; también están los compañeros, vecinos, profesores, sistemas de comunicación, publicidad, entre otros.

Toda persona se ve a sí misma desde el punto de vista de los grupos en que participa y del entorno en que se desarrolla, y todo aquello que piensen de uno influirá positiva o negativamente en la personalidad o forma de pensar.

En la actualidad, la escuela le ha dado una mayor importancia a la influencia del medio en los adolescentes. Antes la escuela tradicional sólo conocía un tipo de relaciones sociales: la acción del profesor sobre el alumno, y la conducta de sumisión que debía tener este último. Por el contrario, la escuela activa promueve nuevos métodos que incentivan la vida social entre los adolescentes. Ahora, los

alumnos tienen libertad para trabajar entre ellos y colaborar en la búsqueda intelectual, así como el establecimiento de una disciplina moral; el trabajo en equipo se ha hecho esencial en la práctica de la escuela activa.

La escuela tradicional establecía la socialización como un mecanismo de autoridad. La escuela activa, por otra parte, distingue dos procesos muy diferentes y que son complementarios: la guía y autoridad del adulto, y la cooperación entre alumnos (p.23).

Como se ha dicho durante la socialización se produce una serie de cambios profundos en el área de la socialización, entre los cuales Hollingworth (1955) prioriza la novedosa necesidad de "abandonar los hábitos de obediencia y dependencia", y a la vez "desarrollar los de adulto, de decidir y proveer por sí mismo". Considero que el proceso de socialización en esta etapa de la vida consiste, en la reanudación de la permanente búsqueda de independencia. Tal vez sea ésta una de las razones por las cuales algunos autores han interpretado la adolescencia como un segundo nacimiento y otros como un destete psicológico, un proceso como el que sucedió durante el primer año de vida con respecto a la mamá, pero ahora referido a todo el grupo familiar. Así resulta comprensible que tal desarrollo se manifieste a través de conductas discrepantes con los patrones familiares, tanto en cuanto a horarios, modos de vestir, elección de amigos, como en cuanto a valores.

**Factores económicos** Guerra, G (2007) sostiene:

Sería un error suponer que estos jóvenes sólo necesitan recursos económicos. Es indiscutible que ellos precisan de mejores ambientes y más inversión, pero es

indispensable motivarlos y guiarlos hacia sus intereses de mejor manera. Sobre todo las escuelas tienen que proporcionar una atmósfera que convierta el aprendizaje en una experiencia gratificante y que verdaderamente les pueda importar, que dé lugar al desarrollo de la confianza en sí mismos, al respecto de sí y a un sentimiento de identidad cultural. (p.23)

Frente a este factor habría que enfatizar que el interés por el factor económico en las personas comienza desde muy temprano, no es sorprendente que sea así porque estamos inmersos en un mundo de interacciones económicas. Desde el punto de vista cognitivo, los adolescentes están ya en condiciones de comprender los fenómenos económicos y uno de los trabajos que debería hacer es enseñar a analizar los problemas económicos que se plantean en la vida cotidiana y de los que se habla en los medios.

Lamentablemente muchos adolescentes piensan que el dinero y las cosas materiales caen del cielo. Esto ocurre porque no se les ha enseñado a valorar el dinero y se les ha proporcionado cosas materiales sin haberlo ganado primero.

Para que los adolescentes no se conviertan en personas que gastan sin saber administrarse lo que les podría originar serios inconvenientes, necesitarán tener unas habilidades económicas bien establecidas como lecciones imprescindibles de la vida.

Los malos hábitos en los gastos, junto con la falta de conocimiento y responsabilidad con el dinero, pueden acarrear consecuencias emocionales, sociales y legales negativas a los seres humanos.

## CONSECUENCIAS DE LA BAJA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES

Según el autor Navarro, R (2007) afirma lo siguiente:

La baja autoestima funciona como un círculo vicioso: es la causa y el resultado de muchas conductas indeseables. Entre las principales consecuencias sociales de la baja autoestima tenemos dificultades en el ámbito social, fracasos académicos, problemas familiares, problemas con sus iguales, problemas con la pareja, problemas de identidad, crisis de valores.

Los individuos que se menosprecian son más propensos a enfermarse; padecen dolores crónicos y acuden continuamente a los médicos: buscan analgésicos, tranquilizantes y antidepresivos, e incluso solicitan operaciones inútiles, y no comprenden que muchas veces es imposible distinguir el dolor psicológico del físico. El sufrimiento causado por el maltrato, las carencias, las separaciones, y los traumas también es quemante, punzante, lacerante y desgarrador (p.45).

Las personas que presenten baja autoestima a nivel general son indecisos, se les dificulta tomar decisiones, tienen miedo exagerado a equivocarse, solo toman decisiones cuando tienen seguridad en un cien por ciento que obtendrán los resultados esperados.

**Consecuencias en el ámbito social** La autora Guerra, G (2007) afirma que:

Las personas que tienen una baja autoestima se caracterizan por desconfiar de sus capacidades al desenvolverse dentro de la comunidad. Son inseguras, por lo que se someten ante otros individuos, evitando asumir responsabilidades. Cualquier desafío que se les presente buscan evitarlo y tratan de que otros enfrenten el problema.

Como las principales características de los adolescentes con baja autoestima social son su poco interés por asumir desafíos y desarrollar relaciones interpersonales, es importante incentivar el desarrollo de su inteligencia emocional en los ámbitos más desvalorados (confianza en sí mismo, intencionalidad o persistencia, curiosidad, capacidad de comunicación, autocontrol para modular y dominar sus propias acciones, cooperatividad) (pp. 25- 26).

A nivel social las personas que presentan baja autoestima, tienen a aislarse de las relaciones sociales o de los procesos de socialización, por cuanto presentan inseguridad, nerviosismo e inclusive pueden llegar a presentar sintomatología asociada a la fobia social, por lo que se debe trabajar psicológicamente en este aspecto de manera primordial.

**Consecuencias académicos** La autora Guerra, G (2007) explica:

En su establecimiento educacional, el adolescente adquiere nuevos juicios de sí mismo. El ambiente escolar es propicio para el intercambio de experiencias y opiniones entre alumnos, las que pueden ser importantes para que la autoestima varíe entre alta y baja.

De la misma forma, las valoraciones que hagan los profesores acerca de las destrezas o habilidades para aprender de sus alumnos resultan cruciales para definir la autopercepción (p. 27).

La baja autoestima en los adolescentes se ve reflejada en el aspecto académico, por cuanto presentan un bajo rendimiento además se evidencia deserción académica, ya

que le pierden interés a sus estudios, presentando una desmotivación en las actividades escolares.

**Consecuencias familiares** En este aspecto la autora Guerra, G (2007) manifiesta:

La familia, por ser la base de la sociedad, cumple un papel importante en la formación de la autoestima. Un niño estimulado positivamente, querido y respetado por sus familiares será un adolescente más seguro de sí mismo.

Cuando un joven se desarrolla en un ambiente negativo, de violencia intrafamiliar, tendrá una muy baja autoestima.

Esta víctima de las agresiones es un potencial maltratador que continuará castigando a la familia que conformará, si es que no se interviene la situación. (p. 26).

Por otro lado el autor Delgado, A. (2007) afirma:

Los datos de que disponemos hoy día nos permiten sostener la idea de que durante la adolescencia tienen lugar una serie de cambios en las relaciones con madres y padres y aunque estos cambios no tienen que suponer necesariamente la aparición de conflictos graves, la mayoría de los estudios parecen coincidir en señalar al periodo que sigue a la pubertad como una etapa de perturbaciones temporales en las relaciones familiares. Es de esperar que incluso en las familias que se caracterizan por las buenas relaciones puedan aparecer algunas disputas y se produzcan cambios en las relaciones parento- filiales. No obstante, este cambio no tiene que suponer una ruptura emocional, ni acarrear problemas importantes, más bien los conflictos producidos suelen relacionarse con aspectos de la vida cotidiana tales como la forma de vestir o la hora de volver a casa, que aunque no son demasiado graves, sí pueden generar una elevada tensión emocional, especialmente en los padres y, sobre todo,

las madres. No es necesario que se produzcan acontecimientos catastróficos para que se genere un elevado nivel de estrés en un sujeto, ya que suele ser el efecto acumulativo de pequeños sucesos lo que más frecuentemente suele desbordar las estrategias de afrontamiento del individuo. Por lo tanto, aunque estas «pequeñas» discusiones no conlleven un deterioro irreversible de la relación, tendrán un efecto acumulativo sobre el estado emocional de los progenitores, que son quienes suelen verse más afectados por la conflictividad parento-filial, probablemente por el propio momento personal de los adultos, como veremos en la siguiente sesión.

Hay distintas razones que pueden justificar este cambio en las relaciones familiares tras la pubertad. En primer lugar, hay que destacar los cambios cognitivos ya descritos, cambios que van a afectar a la forma en que las chicas y chicos piensan sobre ellos mismos y sobre los demás. Estas mejoras intelectuales van a permitir una forma diferente de apreciar las normas y regulaciones familiares, llegando a cuestionarlas la recién adquirida capacidad (p.45)

Es evidente que un adolescente que pertenezca a un hogar funcional tendrá mejor condiciones de desarrollo y por ende presentara una autoestima adecuada, por el contrario en donde existan conflictos en las relaciones familiares cargadas de violencia el adolescente podrá presentar una baja autoestima, lo que le repercutirá en su desenvolvimiento a nivel social.

**Consecuencias con sus iguales** la autora Páramo, M. (2009) afirma:

Las funciones de las relaciones entre iguales consisten en permitir desarrollar una sensación de bienestar. La falta de compañeros de apoyo resultaría en el sentimiento de tristeza y una inadecuada descarga de la necesidad de intimidad humana. La

adolescencia, con la aparición de las relaciones más profundas, permitirá experimentar un sentido de autovalidación, que surgiría de la consideración positiva y el reconocimiento que el adolescente merece a los otros. (p. 57)

Paramo, M. recupera la opinión de Urzúa, F. (1998):

El contexto social de los adolescentes es más amplio y complejo que el del niño. El adolescente se apoya mucho en sus iguales para obtener seguridad y guía, quizás pensando que solo otros que pasan por la misma transición son confiables para comprender sus experiencias. (p.57).

Para la psiquiatra Torres, E. (2002) asegura que:

Obviamente tiene mucha importancia la calidad del grupo en que se inserta el adolescente. Su elección no será casual sino que dependerá de la organización personal y del tipo de relaciones de objeto que haya desarrollado. A su vez, el grupo en el que se integre influirá más o menos favorablemente en su evolución. Así, los adolescentes más evolucionados, que han desarrollado relaciones interpersonales más maduras, tienden a integrarse en grupos constructivos, elaborados, en los que pueden ampliar válidamente su experiencia y avanzar hacia la autonomía adulta.

Por el contrario, los adolescentes menos evolucionados, anclados en dependencias regresivas de su medio familiar, “tropezarán” más fácilmente con grupos de los que atrapan y someten, en los que las relaciones entre sus miembros son también de tipo regresivo y confuso. (p.32).

La relación entre pares o iguales en los adolescentes es de suma importancia, por cuanto en esta etapa de la vida las personas tienden a compartir más tiempo con sus

amigos que con la familia, de ahí que el grupo que escojan para relacionarse genere en ellos un ambiente propicio para desarrollar una autoestima adecuada, por lo mismo deben ser grupos alejados de vicios y con perspectivas en común, que les permita ir mejorando como personas.

**Consecuencias con la pareja** en este aspecto Gordillo, E. (2013) asegura:

La búsqueda de pareja suele iniciarse en la adolescencia y esta dependerá de factores culturales, ambientales y personales. la selección de pareja en función del sexo se da de manera siguiente: a los chicos les atrae más el aspecto estéticos (que ella sea atractiva sexualmente), cualidades morales y psicológicas y sus capacidades cognoscitivas: que sea una chica “alegre, formal, divertida, inteligente, y sobre todo, no ser una persona vacía”, por ello el hecho de conseguir salir con una persona del sexo opuesto implica competencia social que no todos los chicos adquieren un estatus superior y gozan de más prestigio entre sus compañeros. De forma contraria las chicas buscan cualidades afectivas y psicológicas y ponen más el acento en la personalidad y la forma de comportarse del otro. Algunas buscan la protección y por ello valoran que sean mayores que ellas, además de despertar celos entre sus amigas y actitudes competitivas. En los adolescentes el salir con una chica o un chico o una chica cumple las siguientes funciones:

- Experimentar y obtener satisfacción sexual.
- Interaccionar y compartir actividades con una persona del sexo opuesto.
- Oportunidad para establecer una relación especial y significativa con una persona del sexo opuesto mediante la intimidad.
- La formación de la identidad y la individuación puesto que ayuda a los adolescentes a clarificar su identidad e iniciar el proceso de separación con sus padres.
- Obtener un estatus superior en el grupo de compañeros.

El hecho de tener pareja en esta edad, modifica en gran medida el comportamiento de los adolescentes, no solo en su aspecto físico, por cuanto buscan verse mejor, vestirse y/o peinarse a la moda, sino también en el ámbito psicológico, al sentir el enamoramiento y el experimentar querer a otra persona.

### **Consecuencias de identidad**

En este sentido la autora Ives, E (2012) asegura:

Se puede afirmar que el hito o meta más importante de la adolescencia es el desarrollo o construcción de la identidad. Todo adolescente necesita saber quién es, pues necesita sentirse respetado y amado, como todo ser humano, y para ello necesita saber quién es. El niño pre púber se identifica a través de sus padres o los adultos de su entorno, pero el adolescente necesita desarrollar su propia identidad y ser ellos mismos. (p. 15)

La autora Zepeta, A. (2010) afirma que:

Solo cuando la formación de la identidad es sólida puede aventurarse con la intimidad (desenlace favorable) que consiste en una fusión de identidades, siendo la fuerza básica el Amor. El joven que no se siente seguro con su identidad rehúye las relaciones interpersonales íntimas para ir en busca de actos íntimos más bien promiscuos, sin una verdadera fusión y entrega. El joven, o adolescente tardío, que no es capaz de superar favorablemente este estadio desarrolla un sentimiento de aislamiento (desenlace desfavorable) que le suele ser doloroso pues carecerá del sentimiento de haberse encontrado a sí mismo.

La adolescencia es la etapa quizás en la que se da la identidad de la persona, por cuanto aquí se producen los principales cambios físicos y psicológicos, teniendo

fundamental importancia el aspecto sexual. De ahí que estén preparados y reciban una buena orientación, en la perspectiva de desarrollar una adecuada autoestima.

**Consecuencias de la Crisis de valores** el autor Oliva, B (2005) afirma:

Consecuencia del desarrollo y maduración del Sistema Nervioso Central y en concreto del córtex cerebral aparece en el adolescente un pensamiento abstracto y con ello empieza la práctica de la lógica que desarrolla con pretensión de poder filosofar seriamente, buscar la verdad, tener su criterio (y "aparece - o crea- la discusión"). Pretensión por cuanto carece de objetividad, su análisis es habitualmente egocéntrico y se desarrolla tamizado por sus contradictorios sentimientos (ver.: rechazo-aceptación, o dependencia-independencia)

Busca su propio sistema de valores, su criterio, sus normas, a través de criterios personales ajenos y como independización del modelo parental. Lo que comporta la tendencia al dogmatismo absoluto o a una angustiosa duda.

En el adolescente aparece un pensamiento abstracto y con ello empieza la práctica de la lógica que desarrolla con pretensión de poder filosofar seriamente, buscar la verdad, tener su criterio, es decir a partir de su formación y experiencia forma su propio sistema axiológico, para interpretar y actuar en los acontecimientos de la vida.

## **CARACTERISTICAS DE LA BAJA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES**

Según la autora González, I (2001), afirma lo siguiente:

Las características físicas de los individuos con baja autoestima son: apretón de manos muy suaves, voz débil, apariencia desaliñada, postura encorvada, ojos son

brillo, semblante habitualmente tenso e inhabilidad para mirar de frente. Los rasgos más comunes son: demasiados sensibles, tímidos, usan mascararas como el orgullo, jactanciosos, desesperados por recibir atención, necesidad de dominar las conversaciones, perfeccionistas y convulsivos. (p. 42)

La autora González, I (2001) recupera lo que afirma Branden (1998):

Y entre las características psicológicas se encuentran: ansiosos, vacilantes e inseguros, sentido de insuficiencia, piensa que son perdedores, que no sirven para nada, son celosos, envidiosos, desconfiados, se desprecian a sí mismo y a los demás, anhelos irreprimibles de dinero, poder y prestigio, necesidad de caer bien y ser aceptados, con gran necesidad de amar y ser amado. (p. 42)

Rodríguez, C. (2012) expone que:

Los jóvenes con una autoestima elevada informan también de que disfrutan de más experiencias positivas y son a su vez más eficaces en el afrontamiento de experiencias negativas, generando respuestas más adaptativas tras el fracaso (Dodgson y Wood, 1998; Tashakkori, Thompson, Wade y Valente, 1990). Así, interpretan las experiencias negativas de un modo más funcional, minimizando la importancia de la habilidad implicada en una tarea tras el fracaso en ella. También se perciben menos responsables ante la retroalimentación negativa que los jóvenes con baja autoestima, tienden a realizar atribuciones más controlables y se muestran más persistentes ante tareas insolubles. Realizan, a su vez, una mayor planificación de las respuestas en el ámbito académico, y obtienen, en general, niveles superiores de éxito académico. Mantener un autoconcepto elevado en el ámbito académico favorece, junto al éxito en dicho ámbito, una mejor percepción de auto-eficacia y el uso de más y mejores estrategias de aprendizaje, las cuáles facilitan un

procesamiento profundo de la información. En cuanto a las relaciones interpersonales, los adolescentes con una alta autoestima se muestran menos susceptibles a la presión de los iguales, obtienen mejores impresiones por parte de éstos y se muestran más cercanos y cuando los jóvenes con menor autoestima experimentan fracaso en áreas que son relevantes para su autoestima, llevan a cabo un afrontamiento menos eficaz. Así, tienden a sobre generalizar los fracasos y dirigen sus conductas a evitar las emociones negativas que éstos les producen. El individuo que desde edades tempranas aprende respuestas de evitación para afrontar experiencias que le producen emociones negativas puede llegar incluso a tener dificultades para afrontar eficazmente estas situaciones, lo que hace probable que los fracasos se repitan, retroalimentando así una baja autoestima. Esto puede contribuir, a su vez, a que sus conductas se dirijan, incluyendo las socialmente conflictivas, a satisfacer su autoestima aun a expensas de otras metas que podrían resultarle más satisfactorias. (p.391).

En contraste con lo expuesto considero que los adolescentes con baja autoestima se caracterizan porque piensan que no pueden, que no saben nada, no valoran sus talentos, ven sus talentos pequeños y los de los otros los ven grandes, le tienen miedo a lo nuevo y evitan los riesgos, son muy ansiosos, nerviosos y pasivos, evitan tomar la iniciativa, son aisladas y casi no tienen amigos, dependen mucho de otras personas para hacer sus tareas o realizar cualquier actividad, no conocen sus emociones, por lo que no pueden expresarlas, pueden manejar mucho sentimiento de culpa cuando algo sale mal, además físicamente creen que son los feos, que no saben o que son ignorantes, creyendo que causan mala impresión en los demás.

## **2. DIAGNÓSTICO DE LA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES**

### **CONCEPTO**

Para realizar un adecuado diagnóstico debemos conocer que es y para que nos sirve el diagnóstico es así que el autor Ojeda et al. (2013) nos indica lo consiguiente:

El diagnóstico (del griego *diagnostikós*, a su vez del prefijo *día*,” a través, y *gnosis*, “conocimiento” o “apto para conocer”) aluden en general al análisis que se realiza para determinar cualquier situación y cuáles son las tendencias. Esta determinación se realiza sobre la base de datos y hechos recogidos y orientados sistemáticamente, permitiendo juzgar mejor que es lo que está pasando.

El diagnóstico es un estudio previo a toda planificación o proyecto, que se basa en la recopilación de información, su ordenamiento, su interpretación y la obtención de conclusiones e hipótesis. Consiste en analizar un sistema y comprender su funcionamiento, de tal manera que se puedan proponer cambios en el mismo, y cuyos resultados sean previsibles (p.58).

Este término hace referencia a recabar datos para analizarlos e interpretarlos, lo que permite evaluar con cierta precisión las condiciones del fenómeno estudiado, en este caso a la autoestima. El diagnóstico es pieza primordial en la planificación e intervención de la problemática investigada.

### **ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG**

Rojas, C (2009) recupera lo dicho por Rosenberg (1979), el cual entiende la autoestima como: “un sentimiento hacia uno mismo, que puede ser positivo o negativo, el cual se construye por medio de una evaluación de las propias características”.

Garrido, J (2014) afirma lo siguiente:

La Escala de Autoestima de Rosemberg es quizás la medida de autoestima más utilizada en la investigación, habiendo sido traducida a 28 idiomas, y validada interculturalmente en más de 50 países. El Dr. Rosenberg fue profesor de Sociología en la Universidad de Maryland desde 1975 hasta su muerte en 1992. Es autor y editor de numerosos libros y artículos, y su trabajo en el concepto de sí mismo, en particular en lo que se refiere a la dimensión de la autoestima, es mundialmente conocida.

Gran parte de la obra de Rosenberg se centró en examinar cómo la posición social, las variables raciales o étnicas y los contextos institucionales, como la escuela o la familia se relacionan con la autoestima. Estas variables proporcionan un conjunto característico de experiencias que se interpretan activamente por los individuos dando forma al concepto de sí mismo.

La muestra original en la que se desarrolló la escala en la década de 1960 consistió en 5.024 estudiantes de tercer y cuarto año de secundaria de 10 escuelas seleccionadas al azar en el estado de Nueva York. La escala mostró una alta fiabilidad: correlaciones test-retest en el rango de 0,82 hasta 0,88. A lo largo de los años se han realizado numerosas traducciones y validaciones en diversas poblaciones, con semejantes resultados.

La prueba consta de 10 preguntas, puntuables entre 1 y 4 puntos, lo que permite obtener una puntuación mínima de 10 y máxima de 40. Las frases están enunciadas una mitad en forma positiva y la otra mitad en forma negativa, al objeto de evitar el llamado efecto de “aquiescencia auto administrada”. No se establecieron inicialmente puntos de corte que permitan clasificar el tipo de autoestima según la

puntuación obtenida, aunque sí es posible establecer un rango normal de puntuación en función de la muestra que se tome como referencia.

La interpretación se la realiza de la siguiente manera de los ítems 1 al 5, las respuestas A a D se puntúan de 4 a 1. de los ítems del 6 al 10, las respuestas A a D se puntúan de 1 a 4.

**De 30 a 40 puntos:** Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal.

**De 26 a 29 puntos:** Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla.

**Menos de 25 puntos:** Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima. (p.25)

La escala de Rosenberg, permite evaluar con suma precisión los niveles de la autoestima, convirtiéndose en un instrumento valioso para analizar la problemática investigada.

### **3. ALTERNATIVA PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES**

#### **TÉCNICAS ASERTIVAS**

##### **Definición de técnica**

Según lo recuperado de Wikipedia.org (2015) afirma lo siguiente:

Una técnica es un procedimiento o conjunto de reglas, normas o protocolos que tiene como objetivo obtener un resultado determinado, ya sea en el campo de las ciencias, de la tecnología, del arte, del deporte, de la educación o en cualquier otra actividad.

Es el conjunto de procedimientos que se usan para un arte, ciencia o actividad determinada, en general cuando se adquieren por medio de su práctica y requieren determinadas habilidades o destrezas.

Es por esto que la técnica se constituye en un procedimiento o conjunto de reglas, normas o protocolos que tiene como objetivo obtener un resultado determinado y efectivo, de forma sistemática y ordenada.

### **Definición de asertividad**

Hofstadt, C (2006) propone el siguiente concepto:

La asertividad es un proceso de comunicación continuo, positivo, constructivo y estimulante. La persona que con estilo de comunicación es capaz de expresar sus sentimientos, ideas y opiniones, defendiendo sus derechos y respetando a los demás. Cuando hace esto, facilita que los otros se expresen y lo hacen utilizando de la forma más adecuada posible los componentes conductuales de la comunicación. El objetivo principal de una persona asertiva no es conseguir lo que desea a cualquier precio, sino ser capaz de expresarse de forma adecuada y sin agredir, de manera que al interactuar con una persona asertiva, en muchas ocasiones, la conversación se convierte en una negociación (p.249).

Hofstadt, C (2006) cita lo siguiente:

Las personas deben estar preparadas para manejar inteligentemente los conflictos interpersonales. Estos surgen naturalmente, debido a que los individuos en especial los adolescentes poseen creencias, sentimientos y deseos divergentes. De no manejarse con cuidado, estos conflictos pueden causar sentimientos de inseguridad, exclusión, irritación y frustración. (p.249).

Tomando como referencia los conceptos enunciados anteriormente se puede evidenciar que las técnicas asertivas son modos de comunicación adecuados que empleamos o deberíamos emplear para transmitir ideas, sentimientos y/o pensamiento a otras personas de forma que no lleguemos a provocar reacciones inadecuadas, sin llegar a ofender, ni manipular, ni hacer daño. Este tipo de reacciones deben evitarse no solo en las otras personas, sino también en nosotros mismos. El empleo de la asertividad como estrategia de comunicación debe basarse en el respeto a los otros y a uno mismo, ya que su fin es que las personas lleguen a establecer una correcta relación, con la cual ambos se vean beneficiados.

### **Perfiles de respuesta en asertividad**

Hofstadt, C (2006) cita lo siguiente:

En psicología cuando hablamos de asertividad tomamos como punto de partida tres modelos o perfiles: el agresivo, el sumiso o pasivo, y el asertivo. Los dos primeros son modelos no asertivos de comportamiento que tienen un común denominador: la baja autoestima y la falta de seguridad en sí mismo. El tercero, por el contrario se caracteriza por poseer una buena autoestima que permite a las personas establecer relaciones sociales sanas y habilidosas. (p.249).

### **Asertivo**

Hofstadt, C (2006) expone que:

La forma de expresarse del asertivo, se adapta al contexto donde se desarrolla la comunicación, lo que contribuye a facilitar que se resuelvan los problemas inmediatos que se puedan presentar en el proceso de comunicación y se minimiza el riesgo de que en futuros intercambios puedan aparecer problemas (p.252).

## **Pasivo**

Hofstadt, C (2006) manifiesta que este modelo de comunicación, se:

Caracteriza por que las personas permiten que violen sus derechos; que los demás se aprovechen de ellos; No logran sus objetivos; se sienten frustrados, infelices heridos y ansiosos; se muestran inhibidos y retraídos; y permiten que los demás decidan por ellos (p.253).

## **Agresivo**

Hofstadt, C (2006) cita lo siguiente:

Es otra forma de conducta no asertiva, pero de carácter opuesto a la inhibición, que consiste en no respetar los derechos, sentimientos e interés de los demás y, en su forma más extrema, incluye conductas como ofenderlos provocarlo y atacarlos. La persona con un estilo de comunicación agresivo se caracteriza porque solo se preocupa por defender a cualquier precio, sus derechos, y además lo hace faltando al respeto a los otros (p.257).

Iam, M (2009) sostiene lo siguiente:

Mediante la asertividad, podemos comunicarnos de una forma clara y concisa, haciendo valer lo nuestro ante los demás. Contar con un criterio en la sociedad de hoy es indispensable para lograr lo que queremos.

Las palabras curan o hieren a una persona. Por eso mismo, los griegos decían que la palabra era divina y los filósofos elogiaban el silencio. Piensa en esto y cuida tus pensamientos, porque ellos se convierten en palabras, y cuida tus palabras, porque ellas marcan tu destino. Medita sabiamente para saber cuándo y cómo hay que comunicarse, y cuándo el silencio es el mejor regalo para ti y para los que amas. Eres sabio si sabes cuándo hablar y cuándo callar. (p.18)

Definitivamente el manejo asertivo fortalece el estilo interaccionar, comunicacional, permitiendo establecer nuevas relaciones interpersonales que se convertirán en redes de apoyo positivas. El entrenamiento asertivo le proveerá de herramientas que le permitan defender sus derechos, generar cambios desde sí mismo que van a provocar cambios en el otro. El entrenamiento en asertividad, le dará seguridad, reforzará conductas positivas y por ende recuperará su autoestima, su valía personal y alcanzará una mejor calidad de vida. Por lo tanto considero que el estilo de comunicación que debe prevalecer es el asertivo

### **Áreas de la Asertividad**

El objetivo de la persona asertiva, no es lograr lo que quiere a cualquier coste, ni controlar, ni manipular a los demás. Lo que pretende es ser ella misma, desarrollar su autoestima y mejorar su comunicación interpersonal, haciéndola más directa y honesta.

De acuerdo a Hofstadt y Gómez (2006). Se considera tres grandes áreas de asertividad:

- La autoafirmación, que consiste en defender nuestros legítimos derechos, hacer peticiones y expresar opiniones personales.
- La expresión de sentimientos positivos, como hacer o recibir elogios y expresar elogios y expresar agrado o afecto.
- La expresión de sentimientos negativo, que incluye manifestar disconformidad o desagrado adecuadamente, cuando está justificado hacerlo (p.25).

Por lo tanto la asertividad es un tipo de habilidad social, es el comportamiento adecuado donde se puede expresar lo que se siente, piensa, cree o se necesita, sin ofender a los otros, abriendo posibilidades de diálogo y entendimiento con los demás.

### **Beneficios de la asertividad**

Según Sheldon y Burton (2004) menciona:

Que comportarse con asertividad, permite a la persona, expresar sus necesidades, pensamientos y sentimientos, con sinceridad y sin ambages, aunque sin violar los derechos de los demás, señala además que cuando se aprende a actuar con asertividad, se puede proceder ante los propios deseos y necesidades al tiempo que se toman en consideración los sentimientos de los demás, actuar con Asertividad permite:

- Mejorar la autoestima al expresarse de manera honesta y directa.
- Obtener confianza experimentando el éxito derivado de ser firme.
- Defender sus derechos cuando sea necesario.
- Negociar provechosamente con los demás.
- Fomentar su crecimiento y realización personales.
- Adoptar un estilo de vida en el que pueda proceder ante sus deseos y necesidades sin conflictos.
- Responsabilizarse de la calidad de las relaciones existentes con los demás.

El comportamiento asertivo se centra en resolver problemas interpersonales a través de una acción directa, de lo cual durante el proceso se convertirá en una persona más plena y más feliz. (p.18).

Riso, W (2012) menciona lo siguiente: “La asertividad fortalece el amor propio y la dignidad, para exigir respeto debo empezar por respetarme a mí mismo y reconocer aquello que me hace principalmente valioso” (p.19).

En conclusión la asertividad permite generar respeto por los demás y por uno mismo, ser directo, honesto y apropiado.

### **Reglas básicas para ejercer la asertividad**

García, J (2013) sostiene lo siguiente:

Para poder ejercitar la asertividad tenemos que tener capacidad de negociación en la negociación se intenta conseguir lo que se quiere con el beneplácito del otro, que lógicamente también va a tener algunos beneficios.

La realización de una negociación comprende varias fases:

### **Fase de preparación**

García, J (2013) menciona lo siguiente:

Para poder conseguir cualquier cosa tenemos que saber cómo hacerlo y para ello hay que prepararse, ir a un encuentro sin tener una mínima guía de comportamiento cuando además no somos negociadores experimentados nos expone a no lograr para nada los objetivos que perseguimos. Por tanto hay que preparar lo que se va a decir y a hacer.

En la negociación cara a cara con el otro dentro de la preparación habría que distinguir dos subfases, la primera de preparación personal para evitar caer en la pasividad o en la agresividad y la segunda de preparación del diálogo que vamos a plantear al otro (p.35).

## **Fase de preparación personal**

García, J (2013) sostiene lo siguiente:

Se trata de una fase previa, necesaria para tener muy claros los objetivos que perseguimos en el encuentro es lo que nos motiva a la negociación cuando negociamos tenemos que tener la vista puesta en nuestros objetivos, hay algunas cosas que nos pueden distraer de ellos y hacernos fracasar. Por ejemplo, nuestra emoción. No podemos confundir la emoción con el objetivo, nos gustaría quedar bien, pero normalmente ese no es el objetivo, nos gustaría machacar al otro, pero así no lograremos lo que realmente queremos, nos gustaría que el otro reconociese que tenemos razón y que él estaba equivocado, pero nos tenemos que preguntar si ese es nuestro objetivo o si así solamente conseguiremos una recompensa de tipo emocional, mientras que nuestro objetivo se pierde no hay que olvidar la máxima: “lo que cuenta son los hechos y no las palabras”. Si nos explayamos y nos descargamos emocionalmente puede que hayamos conseguido una recompensa a corto plazo, pero la pregunta que tenemos que hacernos es si hemos conseguido nuestros objetivos si juzgamos las intenciones de la otra persona y nos basamos en ellas para plantear la relación con el otro, corremos el riesgo de contestar y reaccionar a las intenciones que pensamos que tiene el otro y perdemos de vista nuestros objetivos. Así podemos llegar a ser agresivos o a ser pasivos. (p.35)

Toda comunicación por definición involucra al menos dos personas y ocurre en un contexto particular, así una comunicación asertiva, necesita un espacio, un tiempo, un grado de firmeza, una frecuencia; en donde se exprese verdaderamente los sentimientos, opiniones o preferencias, sin menosprecio de los otros ni de sí mismo. Esto no significa decir todo lo que pasa por la mente o dar toda la información considerada como privada, pero siempre de manera respetuosa.

## **Preparación del diálogo**

García, J (2013) sostiene que

Sin perder de vista que lo importante es lo que hagamos y lo que decimos solamente puede ser una guía para que el otro sepa cuáles van a ser nuestros siguientes pasos, tenemos que preparar aquello que vamos a decirle.

El diálogo que tengamos con él tiene que cumplir los siguientes requisitos para ser un diálogo asertivo:

- Describir los hechos concretos.
- Manifestar nuestros sentimientos y pensamientos.
- Pedir de forma concreta y operativa lo que queremos que haga.
- Especificar las consecuencias (p.36).

Tratar a los otros con respeto es simplemente considerar sus derechos humanos básicos, que no es tener condescendencia para no cuestionar lo que otros piensan o hacen, por lo tanto ser directo en el dialogo asertivo, significa comunicar sentimientos, creencias y necesidades directamente y en forma clara.

## **Ensayo**

García, J (2013) cita lo siguiente:

Lo que se ha preparado, preferentemente por escrito, se tiene que ensayar hasta aprendérselo de memoria cuando vamos a un examen nos ponemos nerviosos y se nos olvidan muchas cosas, puede pasarnos lo mismo en este caso y por eso hay que aprendérselo de memoria.

Si la situación nos causa alguna ansiedad, es una razón más para el ensayo cuando nos imaginamos la situación de la negociación nos estaremos exponiendo a ella en la imaginación y al menos cuando pensemos en hablar con el otro no nos pondremos

nerviosos y comenzaremos nuestra negociación en mejor posición anímica. Si nos ponemos nerviosos podemos acogernos al diálogo que hemos preparado en la seguridad de que vamos a expresar nuestros deseos de forma completa. (p.37)

La finalidad de este acápite radica en que la comunicación asertiva, debe ser ensayada y preparada de manera adecuada, con la finalidad de exponer lo que sentimos de forma sincera y tranquila.

### **Ejecución**

García, J (2013) sostiene lo siguiente:

En la fase de ejecución hay que tener en cuenta algunas técnicas básicas que nos permiten llevar a cabo lo que hemos preparado. No hay que olvidar nunca que nuestros objetivos están plasmados en el diálogo que hemos preparado y que nuestra meta inmediata es decirlo. No se trata de contestar a todas las digresiones que nos hagan, no es necesario ser rápido y agudo para poder responder de forma inmediata a todo lo que nos digan. Se trata de emplear la técnica del banco de niebla, que también se llama aceptar en principio, seguida de la del disco rayado (p.37).

La fase de la ejecución enfatiza en que se debe de poner en práctica lo que se ha preparado, considerando de sobremanera la técnica del banco de niebla seguida del disco rayado, con la finalidad de dar a conocer lo que pensamos y poder alcanzar los objetivos que nos hemos propuesto en la comunicación.

## **TÉCNICAS ESPECÍFICAS DE ASERTIVIDAD**

### **Libre Información.**

Según Peñafiel, E (2010) cita lo siguiente:

Consiste en exponer ante el otro, nuestros deseos y opiniones; son los indicios y datos que en la vida cotidiana expresamos ante los demás para que nos conozcan.

Provocar que la exposición de cómo somos nosotros anime a nuestro interlocutor a hablar también con libertad de sí mismo. (p.37)

### **Diálogos interiores**

Peñafiel, E (2010) afirma lo siguiente:

Con mucha frecuencia no son los hechos los que condicionan nuestro ánimo o nuestros sentimientos, sino nuestro diálogo interno. Cuando nuestros pensamientos son negativos el comportamiento asertivo queda resentido; si por el contrario somos capaces de generar un monólogo interior positivo, éste reforzará nuestras actitudes y el reconocimiento de los logros. Incluso después de actuar, el diálogo interior sigue teniendo efecto por cuanto premiará nuestra actuación, o en caso de que ésta no haya sido exitosa la justificará, predisponiéndonos para posteriores ocasiones. (p.37)

### **El Disco Rayado.**

Peñafiel, E (2010) cita lo siguiente:

Consiste en repetir el propio punto de vista de manera constante, con tranquilidad y sin entrar en discusiones. Hay que ser persistente, sin rendirse. Pero hay que tener en cuenta que la otra persona no se sienta atacada se le puede dar la razón a ciertos aspectos pero sin dejar de repetir los argumentos de manera que la persona quede convencida. (p.37)

### **Banco de Niebla.**

Peñañiel, E (2010) nos afirma lo siguiente:

Consiste en enfrentarse a críticas sin negarlas y sin contraatacar con otras críticas, es decir, se da la razón a lo que se considera cierto pero sin entrar en discusiones. Estilo tipo de técnica implica que con la práctica: se reduce el sentimiento de culpa automático que aparece al recibir una crítica, se reduce la cantidad de críticas que se vaya a recibir ya que los otros percibirán que no funciona la manipulación y se reduce el conflicto entre el que critica y el que es criticado. (p.38)

### **Aplazamiento Asertivo.**

La autora Peñañiel, E (2010) sostiene lo siguiente:

Consiste en aplazar la respuesta hasta un momento hasta que esté más tranquilo. Entonces radica en posponer la respuesta que vayamos a dar a la persona que nos ha criticado, hasta que nos sintamos más tranquilos y capaces de responder correctamente. (p.38)

### **El lenguaje corporal**

Peñañiel, E (2010) manifiesta lo siguiente:

La comunicación no verbal de las personas asertivas se caracteriza por:

- Mantener una postura relajada, firme y cómoda; el cuerpo suele estar erguido.
  - El contacto físico y el ocular se emplean de la forma adecuada a cada momento, lo mismo que el tono de voz.
  - Adicionalmente, la persona asertiva practicará en todo momento la escucha activa.
- (p.38).

### **Asertividad negativa**

Peñañiel, E (2010) cita el siguiente enunciado: “Técnica utilizada cuando observamos de forma crítica la propia competencia personal, los hábitos o la apariencia física. La técnica nos enseña a aceptar los propios errores sin excusarnos por ello, reconociendo las críticas bien fundadas”. (p.39)

### **Aserción básica**

Peñañiel, E (2010) afirma lo siguiente:

Se trata del primer grado de aserción en el que damos a conocer de forma simple y clara nuestra opinión. Este tipo de aserción implica la defensa de los derechos personales, creencias, sentimientos, opiniones, expresión de afectos y agradecimiento a nuestros semejantes. (p.40)

### **Decir “NO”**

Peñañiel, E (2010) cita el siguiente enunciado:

El comportamiento asertivo en estas situaciones viene definido por buscar la forma más correcta y el momento adecuado para decir “no”.

El “no” debe ser directo y claro, sin rodeos o excesivas explicaciones. La clave del éxito en esta técnica está en que tenemos derecho a decir “no, sin experimentar ningún sentimiento de culpabilidad (p.40).

### **Procesar el cambio**

Peñañiel, E (2010) enuncia lo siguiente:

El objetivo es poder cambiar el centro de atención de la discusión. Esto será posible olvidándose por un momento del tópico de la discusión para centrarse en lo que verdaderamente ocurre en la relación.

Esta técnica también suele usarse en sentido contrario; esto es, intentando alejar el centro de la discusión de las actitudes y sentimientos suscitados, para volver posteriormente a centrarse en lo que verdaderamente preocupa. (p.45)

### **Aserción empática**

Peñañiel, E (2010) cita el siguiente enunciado:

La empatía es la capacidad de ponerse en la situación de nuestro interlocutor, comprendiendo sus argumentos, aunque no compartiéndolos necesariamente.

La aserción empática implica transmitir a nuestro escuchador nuestra propia opinión sin renunciar a nuestros derechos. De esta forma, predisponemos positivamente a nuestro interlocutor.

Este tipo de aserción puede usarse también como estrategia dilatoria, pues permite reorganizar nuestras ideas. (p.45)

### **Aserción de confrontación**

Peñañiel, E (2010) manifiesta lo siguiente:

Tipo de aserción utilizado cuando se reciben mensajes contradictorios. Existen situaciones en las que el interlocutor contradice los hechos con sus palabras, o desliza afirmaciones que se contradicen con otras expresadas anteriormente; es el momento de clarificar la situación para evitar confrontaciones.

La asertividad frente a la discrepancia se hace útil también para hacer notar al interlocutor de la fragilidad de su conducta u opinión sin tener que reprobárselo. (p.48)

### **Aserción subjetiva o del lenguaje del yo**

Peñañiel, E (2010) cita el siguiente enunciado:

Este es un tipo de aserción que permite expresar sentimientos negativos sin tener que mostrarnos agresivos y sin que la relación se resienta demasiado por ello. Es

utilizado cuando se produce una agresión de forma inconsciente por parte del interlocutor o en aquellas situaciones en las que se viene repitiendo de forma parecida. También es necesario decir de forma clara y directa el sentimiento que provoca esa situación concreta. Para obtener el mejor resultado será bueno ofrecer al escuchante alguna alternativa de conducta. (p.48)

Las técnicas de comunicación asertiva permiten tener la capacidad de defender los propios derechos dando cabida a los intereses y derechos de otras personas. Ser honesto consigo mismo y con los demás. Ser auto-afirmativo sin sentirse culpable, ni perder el cariño de los demás. Poder de mantener amistades y conversaciones con familiares y amigos. Ser capaz de aceptar las propias limitaciones y aprovechamiento de sus capacidades individuales, conservando el respeto y la valoración por sí mismo Poder de comunicar las opiniones de manera directa, sin dar lugar a malos entendidos.

#### **4. ESTRATEGIA PARA LA APLICACIÓN DE LA ALTERNATIVA DE CAMBIO**

##### **Talleres**

##### **Definición**

Gómez (1977), define al taller como una realidad integradora, compleja, reflexiva, en que se unen la teoría y la práctica como fuerza motriz del proceso pedagógico, orientado a una comunicación constante con la realidad social y como un equipo de trabajo altamente dialógico formado por docentes y estudiantes, en el cual cada uno es un miembro más del equipo y hace sus aportes específicos.

En esencia el taller, se organiza con un enfoque interdisciplinario y globalizador, donde el profesor ya no enseña en el sentido tradicional; sino que es un asistente técnico que ayuda a aprender. Puede organizarse con el trabajo individualizado de alumnos, en parejas o en pequeños grupos, siempre y cuando el trabajo que se realice trascienda el simple conocimiento, convirtiéndose de esta manera en un aprendizaje integral que implique la práctica (p. 3).

En consecuencia al taller se lo concibe como un equipo de trabajo ya sea individual o grupal orientado a una comunicación constante donde el orientador del mismo es un asistente técnico que ayuda al aprendizaje en el cual cada uno de los integrantes es un miembro más del equipo y hace sus aportes específicos.

## e. MATERIALES Y MÉTODOS

La tesis fue de tipo investigación-acción a través de la intervención, fue realizada bajo un **enfoque mixto** es decir **cuanti – cualitativa**, ya que se puede cuantificar y observar las cualidades de un fenómeno de estudio al mismo tiempo fue un tipo de estudio **descriptivo**, ya que nos permitió describir de manera individual las variables (autoestima- técnicas asertivas) y medir en aspectos específicos las distintas causas y consecuencias de las mismas, seguidamente se utilizó el tipo de estudio **correlacional**, pues este relacionó las dos variables tanto dependiente como independiente que son propias de este proyecto de investigación “Autoestima y Técnicas asertivas”, y finalmente se empleó el tipo **explicativo**, puesto que no solo se quedará en una relación entre las variables sino que se tratará de explicar las causas por las que se producirá esa vinculación.

Los métodos que se aplicaron en la investigación se enmarcan en tres aéreas: teórico-diagnostico, diseño y planificación de la alternativa; y evaluación y valoración de la efectividad de la alternativa, utilizando para ello: **Métodos Teóricos** como el **Analítico**: se empleó este método para la construcción lógica del marco teórico, permitió analizar concretamente las causas de por qué se dio la relación entre las variables “Técnicas asertivas –Autoestima en adolescentes”: **Sintético**: Permitió la elaboración de la problemática, construcción del mapeo y por consiguiente el marco teórico, lo que permitió entender la fenomenología de estudio como un todo; El **método inductivo** se lo manejó para la observación del fenómeno y medir la fenomenología y compararla con algo general.

**Deductivo;** se lo manejó en primer lugar para la observación y medición del fenómeno y con ello hacer una comparación con algo general; **Histórico** se lo trató, al utilizar investigaciones previas de la realidad del problema, las que son evocadas, como citas o referencias en la construcción del marco teórico; El **método lógico**, contiene a todos los métodos anteriormente expuestos: inductivo, deductivo, analítico y sintético, y los mixtos: inductivo- deductivo, analítico- sintético, se utilizó en la creación global del proyecto de la presente investigación. **Descriptivo;** Fue conveniente su utilización al realizar la problemática, además el método permitió construir correctamente el marco teórico, porque permitió seleccionar las interpretaciones para esclarecer la fenomenología; **Dialectico;** Fue utilizado para entender los diversos fenómenos existentes en una realidad, por lo que su utilización se realizó al momento de la construcción global de este trabajo investigativo.

**Métodos Empíricos: Observación;** permitió enmarcar el fenómeno de estudio en una realidad, se usó también **La Escala de Autoestima de Rosemberg** que proporcionó la medición de este fenómeno y finalmente fue de suma importancia realizar un **registro diario de actividades, como el registro condensado** de elaboración personal, ya que permitió hacer constatar el trabajo que se realizó con la muestra y con ello tener pruebas del trabajo realizado y evaluarlo. **Métodos de nivel estadístico**

Se los manejó al momento de hacer la representación de los datos que se obtuvieron de la aplicación de la Escala para comparar e interpretar los datos obtenidos por ello se utilizó **estadística descriptiva.**

La lógica utilizada en la investigación se inició realizando un observación para indagar cual era el fenómeno presente en esa población si existía o no, luego se utilizó la Escala de Autoestima de Rosemberg para con ello proceder a seleccionar la muestra consecuente a ello se elaboró la propuesta de cambio la cual seguidamente se la aplicó a los 15 adolescentes del centro mediante una metodología grupal e individual, continuamente se evaluó el trabajo por medio de un registro de actividades individual y luego se la validó a través de una re- aplicación de la escala antes mencionada para determinar si hubo o no resultados favorables.

El contexto donde se desarrolló la investigación fue en la ciudad de Loja en la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación “CISOL”, en los meses comprendidos entre Marzo – Junio del año dos mil quince, utilizando una metodología grupal e individual, los días martes, miércoles y jueves con un horario de 7:30 de la mañana a 13:00 de la tarde contando con una población de 46 alumnos entre octavo, noveno y décimo año de educación básica. Para la obtención de la muestra se la realizó bajo un criterio no probabilístico ya que su selección se la realizó a través del manejo de la Escala de Autoestima de Rosemberg, la cual permitió evaluar los niveles de autoestima bajo de los adolescentes, por lo cual se obtuvo un resultado de 15 alumnos.

#### POBLACIÓN Y MUESTRA

Adolescentes de 8vo. a 10mo. Año de la unidad educativa educare perteneciente a la Fundación “CISOL”	
Población	Muestra
46	15

## **f. RESULTADOS**

### **Objetivo Específico 1**

- Determinar los referentes teóricos y metodológicos de las técnicas asertivas para mejorar la autoestima en los adolescentes de 8vo. A 10mo. Año de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la fundación “CISOL” de la ciudad de Loja, período marzo- julio 2015.

Este objetivo se cumplió a través de la recolección y selección de la información teórica, permitiendo ampliar y reforzar las ideas sobre la variable problemática, la propuesta, el reactivo; además para la fundamentación teórica y metodológica para construir cada una de las actividades del taller de técnicas asertivas.

### **Objetivo Específico 2**

- Evaluar el nivel de autoestima en los adolescentes de 8vo. a 10mo. Año de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la fundación “CISOL” de la ciudad de Loja, período marzo- julio 2015.

Este objetivo se cumplió por medio de la aplicación de la escala de autoestima de Rosemberg, el cual se realizó a los adolescentes de 8vo. a 10mo. Año de educación básica de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación “CISOL” de la ciudad de Loja.

Los resultados derivados del diagnóstico sobre el nivel de autoestima son los siguientes:

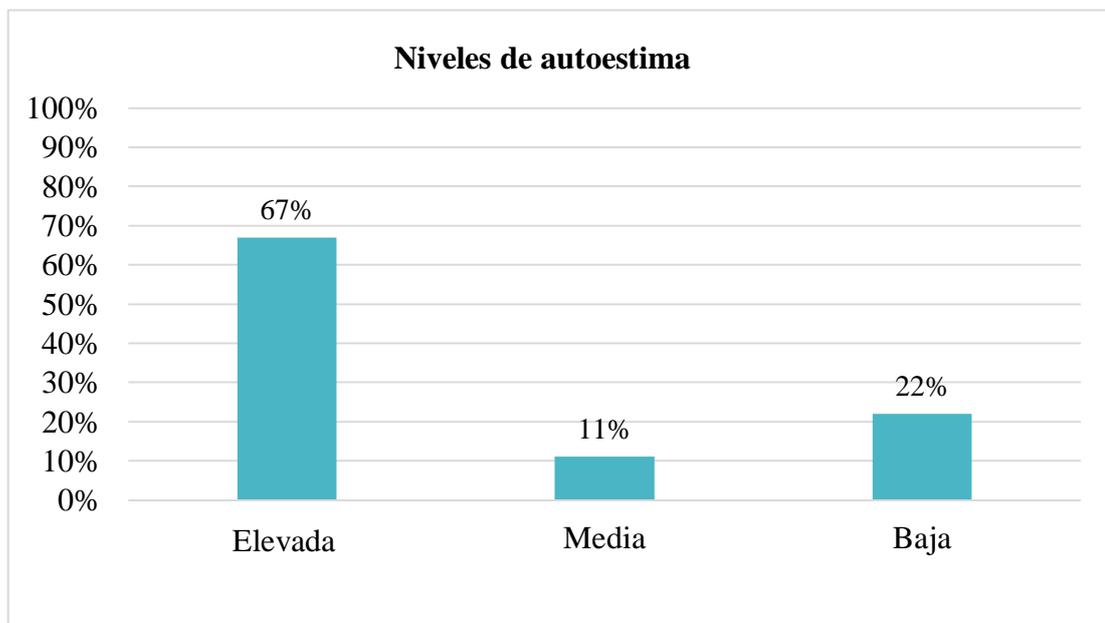
**Cuadro 1**

Niveles de autoestima	f	%
<b>Elevada</b>	31	67%
<b>Media</b>	5	11%
<b>Baja</b>	10	22%
<b>TOTAL</b>	46	100%

**Fuente:** Escala de Rosemberg aplicada a los 46 adolescentes de 8vo. a 10mo. año de educación básica.

**Autora:** Verónica Soraya Buri Rojas.

**Gráfico 1**



### **Análisis en interpretación**

De los 46 adolescentes investigados, 31 que representan el 67% tienen una autoestima elevada; 10 que representan al 22% tienen una autoestima Media y 5 que representan al 11% poseen una baja autoestima.

El autor Chiavenato (2010) manifiesta la siguiente:

El Autoestima Elevada es tener una buena imagen de sí y fortaleza para que la baja autoestima no la derriben. Menor miedo al fracaso. Son las personas que se ven humildes, alegres, y esto demuestra cierta fortaleza para no presumir de las hazañas. Puede animarse a luchar con todas sus fuerzas para alcanzar sus proyectos porque, si le sale mal, eso no compromete su Autoestima. Puede reconocer un error propio justamente porque su imagen de si es fuerte y este reconocimiento no la compromete. Viven con menos miedo a la pérdida de prestigio social y con más felicidad y bienestar general (p.56).

El autor Keenam (2010) cita lo siguiente:

El Autoestima medio el individuo se quiere a sí mismo y tiene una buena imagen de sí. Pero su Autoestima es demasiado frágil a la posible llegada de una baja autoestima (derrotas, vergüenzas, motivos de desprestigio) y por eso siempre está nervioso y utiliza mecanismos de defensa. Un típico mecanismo de protección de quienes tienen Autoestima media consiste en evitar tomar decisiones: en el fondo se tiene demasiado miedo a tomar la decisión equivocada ya que esto podría poner en peligro su Autoestima (p.256)

Según Relloso: “el autoestima baja es cuando la persona no se considera apreciable. Puede estar tapada por una derrota o vergüenza o situación que la vive como tal; se tiene lástima. Se auto-insulta. Se lamenta. Puede quedar paralizado con su tristeza.”(p.148)

Para los adolescentes que poseen un autoestima elevada siempre será más fácil conllevar relaciones interpersonales con mayor facilidad según Chiavenato por que

viven con menos miedo y más felicidad; en menor intensidad sucederá con los chicos que tiene un autoestima media pero puede ser llevado y mejorar según afirma Keenam; mientras que los adolescentes que poseen un autoestima baja por su miedo continuo a fracasar y ser rechazados cualquier posibilidad nueva de relacionamiento será una desventaja y es poco probable que ellos deseen tener algún tipo de relación interpersonal positiva.

### Objetivo Específico 3

- Elaborar el taller de técnicas asertivas para mejorar la autoestima en los adolescentes de 8vo. A 10mo. Año de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la fundación “CISOL” de la ciudad de Loja período, marzo-julio 2015.

TÉCNICAS	ACTIVIDAD	OBJETIVOS	METODOLOGIA	RECURSOS	TIEMPO
Diálogos interiores	-Mis debilidades	Reconocer las debilidades que inciden en la autoestima del adolescente. Afianzar el primer pilar de la práctica de vivir conscientemente.	Individual	<b>HUMANOS</b> Terapeuta. Adolescentes  <b>MATERIALES</b>  Papel. Lápiz.	45 Minutos
	Mis fortalezas	Examinar las fortalezas que incurren en la autoestima del adolescente. Consolidar el primer pilar de la práctica de vivir conscientemente.	Individual	<b>HUMANOS</b> Terapeuta. Adolescentes  <b>MATERIALES</b> Papel. Lápiz.	45 Minutos
	Conclusión de debilidades y fortalezas	Considerar que como persona posee tanto debilidades como fortalezas, de las cuales las primeras se deben	Individual	<b>HUMANOS</b> Terapeuta. Adolescentes	45 Minutos.

		descartar y las segundas fortalecer. Fortalecer el primer pilar de la práctica de vivir conscientemente.			45 Minutos
<b>Lenguaje Corporal</b>	Como me expreso	Dar pautas sobre cómo expresar en el lenguaje corporal frente a las críticas con una postura relajada, contacto ocular, escucha pasiva y un adecuado tono de voz. Afianzar el segundo pilar la práctica de la aceptación de sí mismo.	Individual	<b>HUMANOS</b> Terapista Adolescentes	
<b>Banco de Niebla</b>	No negar	Brindar pautas al adolescente para manejar la asertividad y con ello mejorar su autoestima. Fortalecer el tercer pilar, la práctica de la responsabilidad de sí mismo	Individual	<b>HUMANOS</b> Terapista Adolescentes	45 Minutos
	Crítica pasadas	Permitir al adolescente expresar y corregir la forma de expresar su opinión frente a las críticas. Reforzar el tercer pilar, la práctica de la responsabilidad de sí mismo	Individual	<b>HUMANOS</b> Terapista Adolescentes	45 Minutos
	Aportando a mi autoestima	Brindar al adolescente un espacio para que analice como esta técnica aporta a la mejora de su autoestima. Reforzar el tercer pilar, la práctica de la responsabilidad de sí mismo.	Individual	<b>HUMANOS</b> Terapista Adolescentes	45 Minutos
<b>Asertividad Negativa</b>	Mis hábitos	Permitir que el adolescente reconozca de forma crítica su propia competencia personal y reconocer el proceso de cambio. Fortalecer el cuarto pilar la práctica de la autoafirmación	Individual	<b>HUMANOS</b> Terapista Adolescentes.  <b>MATERIALES</b> Hojas Esferos	45 minutos
	Observando mi apariencia	Conocer el grado de aceptación de la figura corporal y sus partes. Permitir al	Individual	<b>HUMANOS</b> Terapista Adolescentes	45 Minutos

		adolescente reconocer sus debilidades y fortalezas físicas. Optimar el cuarto pilar la práctica de la autoafirmación.		<b>MATERIALES</b> Papel Lapicero Espejos	
	Las apariencias físicas	Colaborar con el adolescente para que reconozca como mejora su autoestima a través del uso de esta técnica. Desarrollar un sentido crítico sobre la apariencia física. Consolidar el cuarto pilar la práctica de la autoafirmación.	Individual	<b>HUMANOS</b> Terapista Adolescentes  <b>MATERIALES</b> Infocus	45 Minutos
Disco Rayado	Árbol de los logros	Mejorar el auto concepto y por ende el autoestima del adolescente. Afianzar el quinto pilar ,la práctica de vivir con propósitos	Grupal	<b>HUMANOS</b> Terapista Adolescentes	45 Minutos
				<b>MATERIALES</b> Hojas de papel Lápiz Borrador Esferos Pinturas.	
Aplazamiento Asertivo	Respondiendo una crítica	Dar pautas sobre como poder actuar frente a una crítica que amenace su autoestima. Consolidar el quinto pilar ,la práctica de vivir con propósitos	Grupal	<b>HUMANOS</b> Terapista Adolescentes	45 Minutos
				<b>MATERIALES</b> Dialogo	
Decir "NO"	Consecuencias del "NO"	Permitir que el adolescente sepa las consecuencias del "no", para evitar la culpabilidad y baja autoestima al utilizarlo. Fortalecer el sexto pilar , la práctica de la integridad personal	Grupal	<b>HUMANOS</b> Terapista Adolescentes	45 Minutos
	Diálogo del "NO"	Permitir que el adolescente sepa el momento y forma de cómo utilizar el no. Afianzar el sexto pilar , la práctica de la integridad personal	Grupal	<b>HUMANOS</b> Terapista Adolescentes  <b>MATERIALES</b> Diálogo	45 Minutos
	Retroalimentación	Proporcionar al adolescente experiencias para la utilización del no.	Grupal	<b>HUMANOS</b>  Terapista Adolescentes	45 Minutos

		Fortalecer el sexto pilar, la práctica de la integridad personal			
Aserción básica	Derechos Personales	Instruir al adolescente en la forma correcta de expresar su opinión y con ello hacer respetar sus propósitos y necesidades. Reforzar el quinto pilar, la práctica de vivir con propósitos.	Grupal	<b>HUMANOS</b> Terapista Adolescentes	45 Minutos
	Retroalimentación	Permitir que el adolescente reconozca como esta técnica mejora su autoestima. Afianzar el quinto pilar, la práctica de vivir con propósitos.	Grupal	<b>HUMANOS</b> Terapista Adolescentes	45 Minutos
Procesar el cambio	Intención de la crítica	Permitir que el adolescente se enfoque en reconocer la verdadera intencionalidad de quien lo critique. Fortalecer el sexto pilar, la práctica de la integridad personal	Grupal	<b>HUMANOS</b> Terapista Adolescentes	45 Minutos
Aserción empática	Invitados y regalos	Reconocer valores de vida personales Identificar sus valores personales. Compartir sus opiniones y escuchar las de los demás miembros del grupo Confeccionar un listado único y conjunto que una las opiniones del grupo Tomar conciencia de la validez de sus opiniones al expresarlas y compartirlas con el grupo. Fortalecer el sexto pilar, la práctica de la integridad personal	Grupal	<b>HUMANOS</b> Terapista Adolescentes  <b>MATERIALES</b> Pizarra o papelógrafo y plumón Lápiz y papel para secretarios de cada grupo.	45 Minutos
Aserción de confrontación	Contradicciones	Permitir que el adolescente sepa en qué momento debe evitar una confrontación. Fortalecer el sexto	Grupal	<b>HUMANOS</b> Terapista Adolescentes	45 Minutos

		pilar , la práctica de la integridad personal			
<b>Aserción subjetiva o del yo</b>	Sentimientos Negativos	Reconocer los diferentes tipos de sentimiento que producen situaciones en donde se vea afectada su autoestima. Reforzar el sexto pilar , la práctica de la integridad personal	Grupal	<b>HUMANOS</b> Terapista Adolescentes	45 Minutos
<b>Libre Información</b>	Lo que aprendí	Reforzar las técnicas utilizadas para mejorar la autoestima del adolescente	Grupal	<b>HUMANOS</b> Terapista Adolescentes	45 Minutos
	Evaluar para mejorar	Evaluar el taller. Conocer de cada adolescente cómo se ha sentido en el taller, para qué le ha servido, lo que le ha gustado, lo que no.	Grupal	<b>HUMANOS</b> Terapista Adolescentes  <b>MATERIALES</b> Hojas “Evaluar para mejorar”. Bolígrafo para cada participante.	45 Minutos

#### Objetivo Específico 4

- Aplicar el taller sobre técnicas asertivas para mejorar la autoestima en los adolescentes de 8vo. A 10mo. Año de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la fundación “CISOL” de la ciudad de Loja período, marzo-julio 2015.

TÉCNICAS	ACTIVIDADES	CUMPLIÓ		NO CUMPLIÓ		EN PROCESO		TOTAL	
		f	%	f	%	f	%	f	%
Diálogos Interiores	Mis debilidades	14	93%	1	7%	--	--	15	100%
	Mis fortalezas	15	100%	--	--	--	--	15	100%
	Conclusión de debilidades y fortalezas	15	100%	--	--	--	--	15	100%
Lenguaje Corporal	Como expresarme	13	86%	1	7%	1	7%	15	100%
Banco de niebla	No negar	14	93%	1	7%	--	--	15	100%
	Criticas pasadas	15	100%	--	--	--	--	15	100%
	Aportando a mi autoestima	11	73%	--	--	4	27%	15	100%
Asertividad negativa	Mis hábitos	10	67%	--	--	5	33%	15	100%
	Observando mi apariencia	13	87%	--	--	2	13%	15	100%
	Las apariencias físicas	15	100%	--	--	--	--	15	100%
Disco Rayado	Árbol de los logros	15	100%	--	--	--	--	15	100%
Aplazamiento Asertivo	Respondiendo una crítica	10	67%	2	13%	3	20%	15	100%
Decir "NO"	Consecuencias del "NO".	9	60%	1	7%	5	33%	15	100%
	Diálogo del "NO"	13	86%	1	7%	1	7%	15	100%
	Retroalimentación	10	67%	3	20%	2	13%	15	100%

<b>Aserción Básica</b>	Derechos Personales	2	13%	13	87%	--	0%	15	100%
<b>Procesar el cambio</b>	Intención de la crítica	12	80%	2	13%	1	7%	15	100%
<b>Aserción de confrontación</b>	Las contradicciones	7	47%	2	13%	6	40%	15	100%
<b>Lenguaje del YO</b>	Sentimientos Negativos	8	53%	6	40%	1	7%	15	100%
<b>Aserción Empática</b>	Invitados y Regalos	14	93%	1	7%	--	--	15	100%
<b>Libre Información</b>	Lo que aprendí	14	93%	1	7%	--	--	15	100%
	Evaluar para mejorar	14	93%	1	7%	--	--	15	100%
<b>TOTAL</b>		<b>80%</b>		<b>10%</b>		<b>10%</b>			

## **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

Se obtuvieron los siguientes resultados, el 80% cumplieron con la actividad un 10% no cumplieron, esto se debe a que en ciertas ocasiones los jóvenes no asistían al establecimiento o por cuestiones como las de la impuntualidad que son factores inmersos dentro del reglamento de disciplina de la institución y, el 10% de los adolescentes se quedaron en proceso ya que durante las sesiones algunos de ellos se encontraban indispuestos o se distraían con facilidad, por factores ambientales (elementos distractores).

### Objetivo Específico 5

- Validar la afectividad de la aplicación del taller sobre técnicas asertivas para mejorar la autoestima en los adolescentes de 8vo. A 10mo. Año de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la fundación “CISOL” de la ciudad de Loja período, marzo- julio 2015.

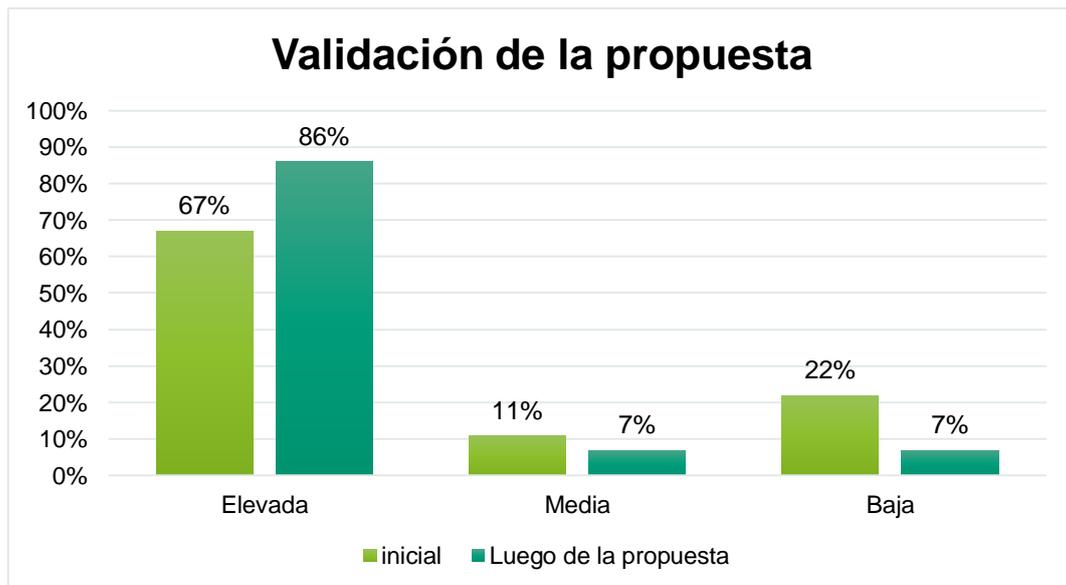
Para el cumplimiento de este objetivo se realizó la re-aplicación de la Escala de autoestima de Rosemberg a los adolescentes obteniendo los siguientes resultados.

#### APLICACIÓN DE LA ESCALA DE ROSEMBERG

NIVELES DE AUTOESTIMA	f	%
ELEVADA	31	67%
MEDIA	5	11%
BAJA	10	22%
TOTAL	46	100%

#### RE-APLICACIÓN DE LA ESCALA DE ROSEMBERG

NIVELES DE AUTOESTIMA	f	%
ELEVADA	13	86%
MEDIA	1	7%
BAJA	1	7%
TOTAL	15	100%



## **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

A un inicio se trabajó con 46 estudiantes, a los cuales luego del proceso de valoración se dedujo que 15 de ellos presentaban dificultades de autoestima, ubicándose con niveles de media y baja.

Luego de aplicar el taller de técnicas asertivas, a los 15 adolescentes seleccionados, se re- aplico la Escala de Autoestima de Rosenberg, evidenciando que 13 adolescentes que representan el 86% mejoraron su autoestima teniendo un nivel elevado; 1 que representan al 7% tiene un autoestima Media y 1 que representan al 7% poseen una baja autoestima.

Se pudo mejorar los niveles de autoestima, con una mejora del 86% en la autoestima elevada.

Según Sheldon y Burton (2004) mencionan:

Que comportarse con asertividad, permite a la persona, expresar sus necesidades, pensamientos y sentimientos, con sinceridad y sin ambages, aunque sin violar los derechos de los demás, señala además que cuando se aprende a actuar con asertividad, se puede proceder ante los propios deseos y necesidades al tiempo que se toman en consideración los sentimientos de los demás, actuar con Asertividad permite:

- Mejorar la autoestima al expresarse de manera honesta y directa.

- Obtener confianza experimentando el éxito derivado de ser firme.
- Defender sus derechos cuando sea necesario.
- Negociar provechosamente con los demás.
- Fomentar su crecimiento y realización personales.
- Adoptar un estilo de vida en el que pueda proceder ante sus deseos y necesidades sin conflictos.
- Responsabilizarse de la calidad de las relaciones existentes con los demás.(p.38)

Según lo que se pudo evidenciar el comportamiento asertivo se centra en resolver problemas interpersonales, además como lo mencionan estos autores permite al adolescente expresarse de una manera más directa y honesta, además de ello poseen más confianza en sí mismos ya que no temen al qué dirán los demás, se atreven a decir “no” sin sentir culpabilidad hacen escuchar sus derechos, sus creencias, sus valores, toman sus errores como suyos , si se llegan a equivocar buscan otras formas de solución, tienen mejor relación con sus iguales.

## **g. DISCUSIÓN**

### **OBJETIVO ESPECÍFICO 2:**

Evaluar el nivel de autoestima en los adolescentes de 8vo. A 10mo. Año de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la fundación “CISOL” de la ciudad de Loja, período marzo- julio 2015.

Los datos obtenidos fueron el 67% de los adolescentes tienen una autoestima elevada; un 22% tiene un autoestima media y el 11% baja autoestima. Como señalo Chiavenato la autoestima elevada significa asumir una buena imagen de sí mismo, los personas que poseen este tipo de autoestima sienten menor miedo al fracaso ni a la pérdida del prestigio social, son alegres capaces de afrontar cualquier dificultad que se les presenten ante alguna dificultad con ello logran alcanzar sus proyectos y si en algún momento algo les sale mal, eso no compromete su autoestima, tal y como se pudo vivenciar y contrastar los adolescentes de este centro educativo son por lo general muy seguros de sí mismos, alegres, confiados, saben expresar y dar a conocer sus opiniones, sentimientos, además de ello no le temen al fracaso si no que a este lo ven como una forma de aprendizaje en la cual pueden hacer las cosas de mejor manera , asumen metas y propósitos de vida conscientes de lo que se necesita para alcanzarlos , tiene más éxito en el ámbito académico. Los adolescentes con autoestima media tal como lo afirma Keenam se quieren así mismos pero estos a su vez presentan una autoestima frágil por lo que pueden llegar a poseer una autoestima baja, por diferentes factores como las derrotas, vergüenzas, evitan tomar decisiones

ya que poseen un miedo a afrontar las consecuencias si una decisión es equivocada. En estos jóvenes este nivel se desarrolla de similar forma ya que mostraron un sentimiento de aceptación de sí mismos, aunque como tal como lo señaló el autor antes mencionado se pudo observar que una de las principales características es la indecisión, por lo cual de vez en cuando prefieren dejar de lado sus proyectos, su forma de pensar ya que de hecho si suelen experimentar el miedo a las consecuencias de sus malas decisiones aunque se debe exaltar, de algunos de ellos es su conciencia de vivir con propósitos y su espíritu de superación el no dejar que su fracaso llegue a absorber su vida, siempre y cuando tengan a su lado personas que les brinden palabras de ánimo por su característica de fragilidad.

La autoestima baja como lo expone el autor Relloso lo suele experimentar un persona que ha experimentado una derrota o que vive en una situación que le causa vergüenza por ello tiende a lamentarse, lastimarse e insultarse ante la situación al punto de dejar que su tristeza o equivocación lo deje paralizado ante alguna adversidad. En cuanto a lo que refiere a la población investigada se pudo concordar con ciertos aspectos dichos por el autor antes mencionado ya que este tipo de actitudes y sentimientos son los que afloran en los adolescentes, con este tipo de autoestima aunque cabe señalar que muchos de ellos expresaron sentimientos de negación, contradicción, timidez, culpabilidad no les es fácil expresar sus sentimientos, sus pensamientos, son envidiosos, su voz es débil, muchas de las veces evitan el contacto visual, sus derechos al punto de olvidar su identidad y por ello es que se pudo observar que utilizan un único escape como es el de no tomar su derrota como suya o como parte del vivir sino que culpan a otras personas como a sus

amigos, maestros, en otros casos se evidenció que también pueden ser adolescentes demasíadamente dóciles fáciles de manejar por otras personas en este caso por sus pares, todo para llegar a ocupar un lugar o para conseguir a ser admitidos dentro de algún grupo de “amigos”, necesitan la aprobación de alguien para poder decidir hacer algo por miedo a alguna burla o equivocación.

### OBJETIVO ESPECÍFICO 3:

Elaborar el taller de técnicas asertivas para mejorar la autoestima en los adolescentes de 8vo. A 10mo. Año de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la fundación “CISOL” de la ciudad de Loja período, marzo- julio 2015.

Se llevó a cabo con la elaboración del taller de técnicas asertivas, para ello se apoyó básicamente en los referentes teóricos dichos por Hofstadt quien nos dice que es un proceso de comunicación continuo, positivo, constructivo y estimulante. La persona que con estilo de comunicación es capaz de expresar sus sentimientos, ideas y opiniones, defendiendo sus derechos y respetando a los demás, sin llegar a ofender, ni manipular, ni hacer daño y así mismo este tipo de reacciones deben evitarse no solo en las otras personas, sino también en nosotros mismos. Se tomó en cuenta así mismo el autor Branden con su literatura de los seis pilares de la autoestima ya que como se pudo apreciar estos son de relevante importancia ya que en ellos se enmarca una secuencia que se da desde el conocimiento de nosotros mismos hasta la práctica de la integridad personal es decir que nuestra conducta debe reconducir a nuestros valores significa cumplir con nuestros compromisos, con nuestra palabra y genera

confianza en quienes nos conocen que tal como lo afirma la autora es un aspecto moral que es imprescindible para el autoestima.

#### OBJETIVO ESPECÍFICO 4:

Aplicar el taller sobre técnicas asertivas para mejorar la autoestima en los adolescentes de 8vo. A 10mo. Año de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la fundación “CISOL” de la ciudad de Loja período, marzo- julio 2015.

La aplicación del taller se llevó a cabo desde el mes de Marzo a julio con un horario de 07H30 a 13H00, se realizó de manera grupal e individual, para ello se guio básicamente en los referentes teóricos del autor García el cual menciona que existen algunas fases básicas para poder adentrarse en lo que es asertividad específicamente en las técnicas asertivas por ello tenemos que tener capacidad de negociación. En la negociación se intenta conseguir lo que se quiere con el beneplácito del otro, que lógicamente también va a tener algunos beneficios, como son el expresarse y hacer valer sus derechos, manifestar sentimientos de agrado y desagrado sin experimentar el sentimiento de culpa dentro las fases tenemos: fase de preparación personal; Se trata de una fase previa , necesaria para tener muy claros los objetivos que perseguimos, el ensayo; se trata de que debemos imaginarnos en la situación a enfrentar con la cual nos estaremos exponiendo a ella en la imaginación y al menos cuando pensemos en hablar con el otro no nos pondremos nerviosos y comenzaremos nuestra negociación en mejor posición anímica. Y finalmente la fase de ejecución hay que tener en cuenta algunas técnicas básicas que nos permiten llevar a cabo lo

que hemos preparado, como son las 13 técnicas: .diálogos interiores, decir "no", el lenguaje corporal, aserción básica, banco de niebla, procesar el cambio, asertividad negativa, aserción empática, el disco rayado, aserción de confrontación, aplazamiento asertivo, aserción subjetiva, libre información.

#### OBJETIVO ESPECÍFICO 5:

Validar la afectividad de la aplicación del taller sobre técnicas asertivas para mejorar la autoestima en los adolescentes de 8vo. A 10mo. Año de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la fundación "CISOL" de la ciudad de Loja período, marzo- julio 2015.

Los datos obtenidos en la re-aplicación de la Escala de Autoestima de Rosemberg aplicados a la muestra de 15 estudiantes fueron que el 86% de los adolescentes asumen una autoestima elevada; un 7% media y el 11% baja. Por lo que se manifiesta que hubo una mejora significativa ya que la gran mayoría de adolescentes en un 86% se ubicaron con una autoestima elevada.

Estos resultados se deben a que básicamente las técnicas asertivas traen consigo beneficios tales como los que mencionan los autores Sheldon y Burton que comportarse con asertividad, permite a la persona, expresar sus necesidades, pensamientos y sentimientos, con sinceridad y sin rodeos, aunque sin violar los derechos de los demás, señala además que cuando se aprende a actuar con asertividad, se puede proceder ante los propios deseos y necesidades al tiempo que se toman en consideración los sentimientos de los demás permite: mejorar la autoestima al expresarse de manera honesta y directa, obtener confianza experimentando el éxito

derivado de ser firme, defender sus derechos cuando sea necesario, negociar provechosamente con los demás, fomentar su crecimiento y realización personales, adoptar un estilo de vida en el que pueda proceder ante sus deseos y necesidades sin conflictos, responsabilizarse de la calidad de las relaciones existentes con los demás, el comportamiento asertivo se centra en resolver problemas interpersonales a través de una acción directa, de lo cual durante el proceso se convertirá en una persona más plena y más feliz. Esto se pudo apreciar al finalizar el taller ya que se pudo observar que los adolescentes se enfrentaban a sus dificultades de una manera adecuada, asumían sus propios errores, se veían con propósitos de vida como era el de seguir con sus estudios, además muchos de ellos tenían un mejor manera comunicarse y expresarse con sus compañeros, además tomaron con más seriedad las normas de aseo el quererse ver bien para sentirse bien consigo mismos.

## **h. CONCLUSIONES**

- En los adolescentes de 8vo. a 10mo. año investigados existe una cantidad significativa que presenta autoestima alta que describe la aceptación que posee de sí mismo, y se la considera como autoestima normal, seguido a esto aquellos con autoestima baja que hace referencia a una aceptación personal disminuida, donde se puntúa como que existen problemas significativos de autoestima así mismo se encuentra un grupo menor con autoestima media, la cual se considera en el grado de que no presenta problemas de autoestima graves.
- La elaboración del taller de técnicas asertivas se basó en los pilares de la autoestima y las técnicas asertivas antes mencionadas, con la elaboración de 22 sesiones tanto grupales como individuales.
- En la aplicación del taller de técnicas asertivas se determinó que un número muy significativo cumplieron con la actividad, seguido por el grupo de personas que no cumplieron debido a que en ciertas ocasiones los jóvenes no asistían al establecimiento o por cuestiones como las de la impuntualidad que son factores inmersos dentro del reglamento de disciplina de la institución y junto a estos los que se quedaron en proceso ya que durante las sesiones algunos de ellos se encontraban indispuestos o se distraían con facilidad, por factores ambientales(elementos distractores).
- Se pudo mejorar los niveles de autoestima a través de la aplicación del taller de técnicas asertivas a los adolescentes de 8vo a 10mo año de la Unidad Educativa Educare, con una mejora significativa ya que la gran mayoría de adolescentes en un 86% se ubicaron con una autoestima elevada.

## **i. RECOMENDACIONES**

Una vez finalizado el presente trabajo se recomienda:

- Que las autoridades de la institución educativa sigan brindando apertura a los estudiantes para que realicen sus prácticas pre-profesionales y con ello vincularse con la colectividad para brindar una pertinente intervención.
- A través del personal docente de la institución educativa se aplique el taller de técnicas asertivas ya que se ha comprobado su efectividad para el mejoramiento de la autoestima en donde también se involucre a su familia, para con ello mejorar el proceso de enseñanza – aprendizaje de los adolescentes.
- A los padres de familia adopten adecuados hábitos y conductas de convivencia, para que a través de estos sean un modelo a seguir para sus hijos, ya que la familia es un pilar fundamental por cuanto son las primeras personas con las que nos relacionamos, las que nos inculcan valores y principios.



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE PSICORREHABILITACIÓN Y EDUCACIÓN ESPECIAL**

**SESIONES DE TÉCNICAS ASERTIVAS  
PARA LA PLICACIÓN DE LA  
PROPUESTA DE CAMBIO**

**AUTORA**

**VÉRONICA SORAYA BURI ROJAS.**

**LOJA- ECUADOR**  
**2015**

## Sesión 1

<p><b>Técnica</b></p> <p><b>Diálogos interiores</b></p>	<p><b>Metodología</b></p> <p>Individual</p>	<p><b>Tiempo</b></p> <p>45 min</p>
<p><b>Tema</b></p> <p>Mis debilidades</p>		
<p><b>Descripción</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo inicial.</li> <li>✓ Pedir al adolescente que inicie un diálogo interno tratando de reconocer las debilidades que presenta y las anote en una hoja. (Este diálogo debe tomar su tiempo sin interrupciones hasta que el adolescente indique que ha terminado).</li> <li>✓ Conclusiones.</li> <li>✓ Despedida.</li> </ul>	<p><b>Objetivos</b></p> <p>Reconocer las debilidades que inciden en la autoestima del adolescente.</p> <p>Afianzar el primer pilar de la práctica de vivir conscientemente.</p>	<p><b>Recursos</b></p> <p><b>Humanos</b></p> <p>Terapeuta. Adolescentes</p> <hr/> <p><b>Recursos Materiales</b></p> <p>Papel. Lápiz.</p>

## Sesión 2

<p><b>Técnica:</b> <b>Diálogos interiores</b></p>	<p><b>Metodología:</b> Individual</p>	<p><b>Tiempo:</b> 45 min</p>
<p><b>Tema</b> Mis fortalezas</p>		
<p><b>Descripción</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo inicial.</li> <li>✓ Solicitar al adolescente que disponga un dialogo interno tratando de reconocer las fortalezas que presenta y las anote en una hoja. (Este diálogo debe tomar su tiempo sin interrupciones hasta que el adolescente indique que ha terminado).</li> <li>✓ Conclusiones.</li> <li>✓ Despedida.</li> </ul>	<p><b>Objetivos</b></p> <p>Examinar las fortalezas que incurren en la autoestima del adolescente.</p> <p>Consolidar el primer pilar de la práctica de vivir conscientemente.</p>	<p><b>Recursos Humanos</b></p> <p>Terapeuta. Adolescentes</p> <hr/> <p><b>Recursos Materiales</b></p> <p>Papel. Lápiz.</p>

### Sesión 3

<p><b>Técnica:</b> <b>Diálogos interiores</b></p>	<p><b>Metodología:</b> Grupal</p>	<p><b>Tiempo:</b> 45 min</p>
<p><b>Tema</b> Conclusiones de debilidades y fortalezas</p>		
<p><b>Descripción:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo inicial</li> <li>✓ El adolescente juntamente con el terapeuta tomarán las fortalezas y debilidades encontradas del dialogo interno; concluirán cuales son las debilidades que afectan de forma importante en su autoestima; y, cuáles son las fortalezas que mejoran notablemente su autoestima.</li> <li>✓ Despedida</li> </ul>	<p><b>Objetivos:</b></p> <p>Considerar que como persona posee tanto debilidades como fortalezas, de las cuales las primeras se deben descartar y las segundas fortalecer.</p> <p>Fortalecer el primer pilar de la práctica de vivir conscientemente.</p>	<p><b>Recursos Humanos</b></p> <p>Terapeuta. Adolescentes</p>

## Sesión 4

<p><b>Técnica:</b> <b>El Lenguaje Corporal</b></p>	<p><b>Metodología:</b> Individual.</p>	<p><b>Tiempo:</b> 45 Min.</p>
<p><b>Tema</b> Como expresarme</p>		
<p><b>Descripción</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo inicial</li> <li>✓ Al iniciar la sesión se dará a conocer como mostrar un lenguaje corporal frente a situaciones que afecten la autoestima; el terapeuta con las debilidades que reconocieron en las sesiones anteriores dará pautas sobre cómo actuar con el lenguaje corporal frente a las críticas se iniciara con postura relajada, luego con contacto físico y el ocular, y finalmente escucha activa.</li> <li>✓ Despedida.</li> </ul>	<p><b>Objetivo:</b></p> <p>Dar pautas sobre cómo expresar en el lenguaje corporal frente a las críticas con una postura relajada.</p> <p>Afianzar el segundo pilar la práctica de la aceptación de sí mismo.</p>	<p><b>Recursos Humanos</b></p> <p>Terapeuta. Adolescentes</p>

## Sesión 5

<p><b>Técnica:</b> <b>Banco de niebla</b></p>	<p><b>Metodología:</b> Individual</p>	<p><b>Tiempo</b> 45 min</p>
<p><b>Tema</b> No negar</p>		
<p><b>Descripción</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo inicial</li> <li>✓ El terapeuta mostrará cómo, no se debe negar ninguna de las críticas y como no contratar ninguna de las críticas que realizará al paciente para que de esta manera reconozca diferentes puntos de vista de las demás personas de su entorno y respetarlas.</li> <li>✓ Despedida</li> </ul>	<p><b>Objetivo</b></p> <p>Brindar pautas al adolescente para manejar la asertividad y con ello mejorar su autoestima.</p> <p>Fortalecer el tercer pilar, la práctica de la responsabilidad de sí mismo</p>	<p><b>Recursos Humanos</b></p> <p>Terapeuta. Adolescentes</p>

## Sesión 6

<p><b>Técnica:</b> <b>Banco de niebla</b></p>	<p><b>Metodología:</b> Individual</p>	<p><b>Tiempo</b> 45 min</p>
<p><b>Tema</b> Críticas Pasadas</p>		
<p><b>Descripción</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo inicial</li> <li>✓ El terapeuta manifestará la patrones adecuados de cómo expresar las opiniones personales del adolescentes frente a las críticas que se realizan al paciente (se rescatará alguna escena pasada que ha vivido con sus padres o amigos) esto con el fin de enseñar a manejar su asertividad y con ello su autoestima.</li> <li>✓ Despedida</li> </ul>	<p><b>Objetivo</b></p> <p>Permitir al adolescente expresar y corregir la forma de expresar su opinión frente a las críticas.</p> <p>Reforzar el tercer pilar, la práctica de la responsabilidad de sí mismo</p>	<p><b>Recursos Humanos</b></p> <p>Terapeuta. Adolescentes</p>

### Sesión 7

<b>Técnica:</b> <b>Banco de niebla</b>	<b>Metodología:</b> Individual	<b>Tiempo</b> 45 min
<b>Tema</b> Aportando a mi autoestima		
<b>Descripción</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo inicial</li> <li>✓ El adolescente juntamente con el terapeuta reconocerán como esta técnica ayuda a mejorar el notablemente su autoestima, mediante un diálogo estructurado.</li> <li>✓ Despedida</li> </ul>	<b>Objetivo</b>  <p>Brindar al adolescente un espacio para que analice como esta técnica aporta a la mejora de su autoestima.</p> <p>Reforzar el tercer pilar, la práctica de la responsabilidad de sí mismo.</p>	<b>Recursos</b>  <b>Humanos</b>  Terapeuta. Adolescentes

### Sesión 8

<b>Técnica:</b> <b>Asertividad Negativa</b>	<b>Metodología:</b> Individual	<b>Tiempo</b> 45 Min
<b>Tema</b> Mis hábitos		
<b>Descripción</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo inicial.</li> <li>✓ El terapeuta mostrará como observar de forma crítica la propia competencia personal,</li> <li>✓ Y como observar de forma crítica los hábitos, con el fin de aceptar que los hábitos se pueden cambiar si es necesario, con el fin de aceptar los propios errores como parte natural y normal del individuo.</li> <li>✓ Despedida</li> </ul>	<b>Objetivo</b>  <p>Permitir que el adolescente reconozca de forma crítica su propia competencia personal y reconocer el proceso de cambio.</p> <p>Fortalecer el cuarto pilar la práctica de la autoafirmación.</p>	<b>Recursos</b>  <b>Humanos</b>  Terapeuta. Adolescentes

## Sesión 9

<p><b>Técnicas:</b> Asertividad Negativa</p>	<p><b>Metodología:</b> Individual</p>	<p><b>Tiempo</b> 45 min</p>
<p><b>Tema</b> Observando mi apariencia</p>		
<p><b>Descripción</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo inicial</li> <li>✓ Observación y autoexploración táctil , valorar de su grado de aceptación de cada uno de los adolescentes,</li> <li>✓ El terapeuta mostrará como observar de forma crítica la apariencia física, con el fin de aceptar su parte biológica y física como fortalezas.</li> <li>✓ Despedida</li> </ul>	<p><b>Objetivo</b></p> <p>Conocer el grado de aceptación de la figura corporal y sus partes.</p> <p>Permitir al adolescente reconocer sus debilidades y fortalezas físicas.</p> <p>Optimar el cuarto pilar la práctica de la autoafirmación.</p>	<p><b>Recursos</b></p> <p><b>Humanos</b></p> <p>Terapeuta. Adolescentes</p> <hr/> <p><b>Recursos</b></p> <p><b>Materiales</b></p> <p>Papel Lapicero Espejos</p>

## Sesión 10

<p><b>Técnica:</b> Asertividad Negativa</p>	<p><b>Metodología:</b> Grupal</p>	<p><b>Tiempo</b> 45 min</p>
<p><b>Tema</b> Las apariencias físicas</p>		<p><b>Recursos Humanos</b> Terapeuta. Adolescentes</p>
<p><b>Descripción</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo inicial</li> <li>✓ Socialización de un video sobre la apariencia física</li> <li>✓ Retroalimentación de la técnica “asertividad negativa.</li> <li>✓ El adolescente juntamente con el terapeuta reconocerán como esta técnica ayuda a mejorar notablemente su autoestima.</li> <li>✓ Despedida</li> </ul>	<p><b>Objetivo</b></p> <p>Colaborar con el adolescente para que reconozca como mejora su autoestima a través del uso de esta técnica.</p> <p>Desarrollar un sentido crítico sobre la apariencia física.</p> <p>Consolidar el cuarto pilar la práctica de la autoafirmación.</p>	<p><b>Recursos Materiales</b> Infocus</p>

## Sesión 11

<p><b>Técnicas:</b> <b>El disco rayado</b></p>	<p><b>Metodología:</b> Grupal</p>	<p><b>Tiempo</b> 45 min</p>
<p><b>Tema</b> Árbol de los logros</p>		
<p><b>Descripción</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo inicial</li> <li>✓ Se pedirá a los adolescentes dibujar un árbol en el cual cada uno de ellos reflexionara sobre sus logros y cualidades positivas las cuales los han hecho sentir satisfechos consigo mismos.</li> <li>✓ El terapeuta mostrará como la repetición reiterada, aunque pausada y tranquila, de aquellas frases que explican, nuestro propio punto de vista se convierten en propósitos de vida llegando a convencernos de lo que somos y necesitamos.</li> <li>✓ Mediante la verbalización de ciertas palabras una y otra vez insertadas en diferentes frases a lo largo del día reforzará nuestro mensaje a cerca de lo que nos hemos propuesto</li> <li>✓ Despedida</li> </ul>	<p><b>Objetivo</b></p> <p>Mejorar el auto concepto y por ende el autoestima del adolescente.</p> <p>Afianzar el quinto pilar ,la práctica de vivir con propósitos</p>	<p><b>Recursos</b></p> <p><b>Humanos</b></p> <p>Terapeuta. Adolescentes</p> <hr/> <p><b>Recursos</b></p> <p><b>Materiales</b></p> <p>Hojas de papel Lápiz Borrador Esferos Pinturas.</p>

## Sesión 12

<p><b>Técnicas:</b> <b>Aplazamiento Asertivo</b></p>	<p><b>Metodología:</b> Grupal</p>	<p><b>TIEMPO</b> 45 min</p>
<p><b>Tema</b> Respondiendo a una crítica</p>		
<p><b>DESCRIPCIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo inicial</li> <li>✓ <b>Relajación</b></li> <li>✓ El terapeuta da ejemplos sobre como dilatar la situación cuando comprobamos que a lo largo de una interacción estamos nerviosos, alterados y que se puede cometer errores, buscando un poco de tiempo para responder a una crítica que se haya formulado, hasta sentirse más tranquilo para responder con asertividad frente a su propósito.</li> <li>✓ Ejecutar mediante un dialogo estructurado.</li> <li>✓ Despedida</li> </ul>	<p><b>OBJETIVO</b></p> <p>Dar pautas sobre como poder actuar frente a una crítica que amenace su autoestima.</p> <p>Consolidar el quinto pilar ,la práctica de vivir con propósitos</p>	<p><b>Recursos Humanos</b></p> <p>Terapeuta. Adolescentes</p> <hr/> <p><b>Recursos Materiales</b></p> <p>Dialogo</p>

### Sesión 13

<p><b>Técnicas:</b> Aserción básica</p>	<p><b>Metodología:</b> Grupal</p>	<p><b>Tiempo</b> 45 min</p>
<p><b>Tema</b> Derechos personales</p>		
<p><b>Descripción</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo inicial</li> <li>✓ El terapeuta pide al adolescente que dé a conocer de forma simple y clara su opinión. En donde la defensa de los derechos personales, creencias, sentimientos, opiniones, expresión de afectos y agradecimiento a sus semejantes se encuentren presentes para cumplir con su propósito.</li> <li>✓ Proporcionarle un escenario en donde el adolescente presente dificultad para dar a conocer sus emociones y opiniones.</li> <li>✓ Despedida</li> </ul>	<p><b>Objetivo</b></p> <p>Instruir al adolescente en la forma correcta de expresar su opinión y con ello hacer respetar sus propósitos y necesidades.</p> <p>Reforzar el quinto pilar, la práctica de vivir con propósitos.</p>	<p><b>Recursos Humanos</b></p> <p>Terapeuta.</p>

### Sesión 14

<p><b>Técnica:</b> <b>Decir “NO”</b></p>	<p><b>Metodología:</b> Grupal</p>	<p><b>Tiempo</b> 45 min</p>
<p><b>Tema</b> Consecuencias del “NO”</p>		
<p><b>Descripción</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo inicial</li> <li>✓ El terapeuta pide al paciente que comente la consecuencia <b>del “no”</b> y como este debe ser utilizado.</li> <li>✓ Despedida</li> </ul>	<p><b>Objetivo</b></p> <p>Permitir que el adolescente sepa las consecuencias del “no”, para evitar la culpabilidad y baja autoestima al utilizarlo.</p> <p>Fortalecer el sexto pilar , la práctica de la integridad personal</p>	<p><b>Recursos Humanos</b></p> <p>Terapeuta.</p>

### Sesión 15

<p><b>Técnicas:</b> <b>Decir “NO”</b></p>	<p><b>Metodología:</b> Grupal</p>	<p><b>Tiempo</b> 45 min</p>
<p><b>Tema</b> Diálogo del “NO”</p>		
<p><b>Descripción</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo inicial</li> <li>✓ El terapeuta propiciara un dialogo en donde se busque el comportamiento asertivo definido por buscar la forma más correcta y el momento adecuado para decir “no”.</li> <li>✓ Despedida</li> </ul>	<p><b>Objetivo</b></p> <p>Permitir que el adolescente sepa el momento y forma de cómo utilizar el no.</p> <p>Afianzar el sexto pilar , la práctica de la integridad personal</p>	<p><b>Recursos Humanos</b></p> <p>Terapeuta. Adolescentes</p> <hr/> <p><b>Recursos Materiales</b></p> <p>Diálogo</p>

### Sesión 16

<b>Técnica:</b> <b>Decir “NO”</b>	<b>Metodología:</b> Grupal	<b>Tiempo</b> 45 min
<b>Tema</b> Retroalimentación		
<b>Descripción</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo inicial.</li> <li>✓ Retroalimentación de la sesión anterior.</li> <li>✓ Evocar experiencias en donde haya utilizado el “NO”</li> <li>✓ Despedida</li> </ul>	<b>Objetivo</b> <p>Proporcionar al adolescente experiencias para la utilización del no.</p> <p>Fortalecer el sexto pilar, la práctica de la integridad personal.</p>	<b>Recursos</b> <b>Humanos</b> <p>Terapeuta.</p> <p>Adolescentes</p>

### Sesión 17

<b>Técnicas:</b> <b>Procesar el cambio</b>	<b>Metodología:</b> Grupal	<b>Tiempo</b> 45 min
<b>Tema</b> Intención de la crítica		
<b>Descripción</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo inicial</li> <li>✓ El terapeuta propiciara un dialogo en donde el objetivo es poder cambiar el centro de atención de la discusión, esto será posible olvidándose por un momento del tópico de la discusión para centrarse en lo que verdaderamente ocurre en la relación y a lo que se quiere llegar a resolver.</li> <li>✓ Despedida.</li> </ul>	<b>Objetivo</b> <p>Permitir que el adolescente se enfoque en reconocer la verdadera intencionalidad de quien lo critique.</p> <p>Fortalecer el sexto pilar , la práctica de la integridad personal</p>	<b>Recursos</b> <b>Humanos</b> <p>Terapeuta.</p> <p>Adolescentes</p>

## Sesión 18

<p><b>Técnicas:</b> Aserción empática</p>	<p><b>METODOLOGIA:</b> Grupal</p>	<p><b>TIEMPO</b> 45 minutos</p>
<p><b>Tema</b> Invitados y regalos</p>		
<p><b>DESCRIPCIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo inicial</li> <li>✓ El terapeuta propiciara un dialogo en donde el adolescente sea capaz de empatizar con su interlocutor comprendiendo sus argumentos, aunque no compartiéndolos necesariamente siendo capaz de transmitir a su escuchador su propia opinión sin renunciar a sus derechos y de esta forma, predisponerse positivamente a su interlocutor.</li> <li>✓ Despedida.</li> </ul>	<p><b>OBJETIVO</b></p> <p>Reconocer valores de vida personales</p> <p>Identificar sus valores personales.</p> <p>Compartir sus opiniones y escuchar las de los demás miembros del grupo</p> <p>Confeccionar un listado único y conjunto que une las opiniones del grupo</p> <p>Tomar conciencia de la validez de sus opiniones al expresarlas y compartir con el grupo.</p> <p>Fortalecer el sexto pilar , la práctica de la integridad personal</p>	<p><b>Recursos Humanos</b></p> <p>Terapeuta. Adolescentes</p> <hr/> <p><b>Recursos Materiales</b></p> <p>Terapeuta Pizarra o papelógrafo y plumón Lápiz y papel para secretarios de cada grupo.</p>

## Sesión 19

<p><b>Técnica:</b> <b>Aserción de confrontación</b></p>	<p><b>Metodología:</b> Grupal</p>	<p><b>Tiempo</b> 45 min</p>
<p><b>Tema</b> Contradicciones</p>		
<p><b>DESCRIPCIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo inicial</li> <li>✓ El terapeuta propiciara un dialogo en donde el interlocutor contradice los hechos con sus palabras, o desliza afirmaciones que se contradicen con otras expresadas para así permitir al adolescente, pueda clarificar la situación para evitar confrontaciones.</li> <li>✓ Retroalimentación de la técnica propuesta.</li> <li>✓ Despedida</li> </ul>	<p><b>OBJETIVO</b></p> <p>Permitir que el adolescente sepa en qué momento debe evitar una confrontación.</p> <p>Fortalecer el sexto pilar , la práctica de la integridad personal</p>	<p><b>Recursos Humanos</b></p> <p>Terapeuta. Adolescentes</p>

## Sesión 20

<p><b>Técnica:</b>  <b>Aserción subjetiva o del lenguaje del yo</b></p>	<p><b>Metodología:</b>            grupal</p>	<p><b>Tiempo</b>            45 min</p>
<p><b>Tema</b>            Sentimientos negativos</p>		
<p><b>Descripción</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo inicial</li> <li>✓ El terapeuta propiciara una situación en donde el paciente reconozca qué situaciones concretas provocan sentimientos negativos, para evitar que el interlocutor realice una generalización. También es necesario decir de forma clara y directa el sentimiento que provoca esa situación concreta.</li> <li>✓ Despedida.</li> </ul>	<p><b>Objetivo</b></p> <p>Reconocer los diferentes tipos de sentimiento que producen situaciones en donde se vea afectada su autoestima.</p> <p>Reforzar el sexto pilar , la práctica de la integridad personal</p>	<p><b>Recursos Humanos</b></p> <p>Terapeuta.            Adolescentes</p>

### Sesión 21

<b>Técnica:</b> Libre información	<b>Metodología:</b> Grupal	<b>Tiempo</b> 45 min
<b>Tema</b> Lo que aprendí		
<b>Descripción</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo inicial</li> <li>✓ Los adolescente juntamente con el terapeuta reforzarán las técnicas aprendidas a través de un dialogo en parejas donde uno hará de interlocutor y el otro de quién recibe las críticas.</li> <li>✓ Despedida</li> </ul>	<b>Objetivo</b> Reforzar las técnicas utilizadas para mejorar la autoestima del adolescente.	<b>Recursos Humanos</b> Terapeuta. Adolescentes

### Sesión 22

<b>Técnica:</b> Libre información	<b>Metodología:</b> Grupal	<b>Tiempo</b> 45 min
<b>Tema</b> Evaluar para mejorar		
<b>Descripción</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo inicial</li> <li>✓ Cada adolescente rellena las hojas “Evaluar para mejorar”.</li> <li>✓ Compromiso personal</li> <li>✓ Despedida</li> </ul>	<b>Objetivo</b> Evaluar el taller.  Conocer de cada adolescente cómo se ha sentido en el taller, para qué le ha servido, lo que le ha gustado, lo que no.	<b>Recursos Humanos</b> Terapeuta. Adolescentes <b>Recursos Materiales</b> Terapeuta Hojas “Evaluar para mejorar”. Bolígrafo para cada participante.

## **j. BIBLIOGRAFÍA**

- Ares, P. (2007). *Psicología de la Familia*. La Habana: Editorial Félix Varela
- Barrientos Ulloa, N. (2003). Niveles de Autoestima en Adolescentes Institucionalizados. Hogar de Menores: Fundación Niño y Patria. Valdivia, II semestre 2002(Tesis inédita de licenciatura). Universidad Austral De Chile, Valdivia, Chile.
- Beauregard, L. (2013). *Autoestima para quererse más y relacionarse mejor: ¿Qué es la autoestima*. España: Narcea Ediciones.
- Belloso, N & Campuzano, A. (2008). *¿Hacia un paradigma cosmopolita del derecho?: pluralismo jurídico, ciudadanía y resolución de conflictos* .España: Editorial Dykinson.
- Branden, Nathaniel. (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. Barcelona: Paidós.
- Camacho, R. (2014). La Autoestima: Estrategias para desarrollar la <sup>1</sup>autoestima. Recuperado de [www.blog.psycoactiva.com/autoestima-elementos de la autoestima/](http://www.blog.psycoactiva.com/autoestima-elementos-de-la-autoestima/).Guerra, G. (2007). Autoestima en los (las) alumnos (as) de los 1º medios de Liceo con alto índice de vulnerabilidad de Valdivia: Factores que inciden en el desarrollo de la autoestima (Tesis inédita de licenciatura). Universidad Austral de Chile. Chile.
- Chiavenato, A. (2004).*Administración de recursos humanos*. España: Editorial McGraw- Hill.
- Estanqueiro, A. (2006).*Principios de comunicación interpersonal: Para saber tratar con las personas*. España: Narcea Ediciones.

- Gómez, M. (1977). *El taller en el trabajo social: Centro de estudios y opinión*.  
Universidad de Antioquia
- González, I. (2001). *La Autoestima: Medición y estrategias de intervención a través de una experiencia en la reconstrucción del ser*. México: UAEM.
- Gordillo, E. (2013). Autoestima y su relación con las habilidades sociales en los adolescentes del octavo año de educación básica del instituto tecnológico superior 12 de febrero de la ciudad de Zamora periodo septiembre 2012 febrero2013: Adolescencia (Tesis inédita de psicología clínica). Universidad Nacional de Loja, Ecuador.
- Guerra, G. (2007). Autoestima en los (las) alumnos (as) de los 1° medios de Liceo con alto índice de vulnerabilidad de Valdivia: Factores que inciden en el desarrollo de la autoestima (Tesis inédita de licenciatura). Universidad Austral de Chile. Chile.
- Hoftadt, C. (2006). *Competencias y habilidades profesionales para universitarios*. España.
- Hospital de Móstoles. (2005). *Desarrollo del adolescente. Aspectos físicos, psicológicos y sociales*. Madrid: Autor
- Iam, M. (2009). *Te amo para siempre: ¿Cómo lograr, mantener o rescatar el amor*. Miami: Editorial Vergara.
- Keenan, K. (2010). *Gestión del equipo humano*. Madrid: Booket.
- Navarro, R. (2007). *Como resolver tus problemas emocionales sin acudir a un terapeuta: ¿A qué se debe la baja autoestima?*. México: Editorial Pax México.

- Ojeda, A., Castañeda, A., Díaz, C., Ibarra, C., Preciado, L., Torre, M., et al. (2013). *El seguimiento de egresados en el CU costa Sur: la percepción de los egresados y empleadores sobre competencias*. México: Editorial Universitaria.
- Páramo, M. (2009). *Adolescencia y Psicoterapia: Análisis de significados a través de grupos de discusión*. España: Ediciones Universidad de Salamanca.
- Peñañiel, E. (2010). *Habilidades Sociales*. Editorial: Editex.
- Relloso, G. (2009). *Psicología*. Caracas: Editorial CABO.
- Riso, W. (2012). *Cuestión de dignidad: El derecho a decir no*. España: Océano.
- Rodríguez, Carmen & Caño, A. (2012). Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, vol.12, 392-393.
- Shelton, N & Burton, S. (2004). *Asertividad. Haga oír su voz sin gritar*. España: FC Editorial.
- Woolfolk, A. (2006). *Psicología educativa: ¿Los profesores marcan alguna diferencia?* México: Pearson Educación.
- Yagosesky, R. (2006). *Autoestima, en palabras sencillas de Yagosesky*. España. Editorial: Ed. Júpiter.

## **WEBGRAFÍA**

- ABC, (2014). Definición de autoestima. Recuperado de <http://www.definicionabc.com/social/autoestima.php>.
- Contraloría General de Veracruz. (2012). Dirección General de desarrollo administrativo: Autoestima. México. Autor.
- García, J. (2013). Asertividad: Algunos componentes básicos de la asertividad. Recuperado de <http://www.psicoterapeutas.com/pacientes/asertividad.htm>.

- Garrido, J. (2014). Medir la Autoestima con la Escala de Rosenberg. Recuperado de <http://psicopedia.org/1723/medir-la-autoestima-con-la-escala-de-rosenberg/>.
- Gómez, E. (2008). Adolescencia y familia: revisión de la relación y la comunicación como factores de riesgo o protección. *Redalyc*. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/802/80212387006.pdf>
- Ives, E. (2012). Vacunación por el virus del papiloma humano: Construcción de la identidad. *ADOLESCERE Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia* .Volumen II
- Korin, E. (1992). Manual de medicina de la adolescencia: Definición de adolescencia. Recuperado de [www.google.com.ec/search?tbm=bks&hl=es&q=korin+1992+definicion+de+adolescencia#q=korin+1992+definicion+de+adolescencia&hl=es](http://www.google.com.ec/search?tbm=bks&hl=es&q=korin+1992+definicion+de+adolescencia#q=korin+1992+definicion+de+adolescencia&hl=es)
- Oliva, A. (2005). Aspectos psicológicos de los adolescentes: Crisis de valores. Recuperado de [http://www.familianova-schola.com/files/Aspectos-psicologicos-adolescentes\\_0.pdf](http://www.familianova-schola.com/files/Aspectos-psicologicos-adolescentes_0.pdf)
- Pineda, L. (2014). Inventario de autoestima para adultos: componentes de la autoestima. Recuperado de [http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion\\_psicologia/v04\\_n1/pdf/a04v4n1.pdf](http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion_psicologia/v04_n1/pdf/a04v4n1.pdf).
- Pineda, S (2014). Capítulo I El Concepto de Adolescencia. Recuperado de <http://es.scribd.com/doc/221800078/Capitulo-i-El-Concepto-de-Adolescencia>.
- Pupo, G. (2014). Caracterización del adolescente con baja autoestima. Recuperado de <http://www.monografias.com/trabajos97/caracterizacion-del-adolescente-baja-autoestima/caracterizacion-del-adolescente-baja-autoestima.shtml>.
- Rodríguez, C. (2012). Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de Intervención. Recuperado de <http://www.ijpsy.com/volumen12/num3/337/autoestima-en-la-adolescencia-analisis-ES.pdf>.
- Rojas, C. (2009). La escala de autoestima de Rosenberg: Validación para Chile en una muestra de jóvenes adultos, adultos y adultos mayores. *Revista médica de*

chile. Recuperado de [http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0034-98872009000600009&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0034-98872009000600009&script=sci_arttext)

Russek, S. (2007). Crecimiento y bienestar emocional: Mejorando el presente. Recuperado de [www.vrecimiento-y-bienestar-emocional.com/Silvia-Russek.html](http://www.vrecimiento-y-bienestar-emocional.com/Silvia-Russek.html)

Torres, E. (2002). Grupos de Adolescentes: El grupo como mediador de cambio en los jóvenes. Recuperado de <http://www.sepyrna.com/articulos/grupos-adolescentes>

Universidad Gestalt. (2012). El autoconocimiento como base para la autoestima: El autoconocimiento. México: Autor.

Valencia, C. (2014). Importancia de la autoestima. Recuperado de [www.innatia.com](http://www.innatia.com)

Wikipedia, (2005). Técnica. Recuperado de <http://es.wikipedia.org/wiki/T%C3%A9cnica>

Zepeta, A. (2010). Identidad en la adolescencia. Recuperado de <http://www.gestiopolis.com/identidad-adolescencia/>

k. ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN  
CARRERA DE PSICORREHABILITACIÓN Y EDUCACIÓN ESPECIAL

**TEMA:**

TÉCNICAS ASERTIVAS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES DE 8vo. A 10mo. AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA EDUCARE PERTENECIENTE A LA FUNDACIÓN "CISOL" DE LA CIUDAD DE LOJA, PERÍODO MARZO- JULIO 2015.

Proyecto de tesis previo a la obtención del grado de Licenciada en Psicorrehabilitación y Educación Especial

**Autora**

Verónica Soraya Buri Rojas.

Loja – Ecuador

2015

**a. TEMA**

TÉCNICAS ASERTIVAS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES DE 8vo. A 10mo. AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA EDUCARE PERTENECIENTE A LA FUNDACIÓN "CISOL" DE LA CIUDAD DE LOJA, PERÍODO MARZO- JULIO 2015.

## **b. PROBLEMÁTICA**

La fundación “CISOL” fundada el 26 de septiembre de 1977 en la ciudad de Loja, la cual actualmente se encuentra desarrollando un proyecto denominado Unidad Educativa Educare creada en el año 2007 , Educare fue solamente una escuela , pues únicamente ofrecía educación de segundo a séptimo años. La muy grande demanda de la población hizo que se adapte el sistema de funcionamiento; de una jornada matutina y otra vespertina, fue necesario unificar los horarios de clase para poder incrementar progresivamente el número de años hasta ajustar los diez que actualmente constituyen el sistema de Educación Básica. A si mismo institución como tal se encarga de la organización y desarrollo regional, con capacidades demostradas en el manejo de recursos y la ejecución eficiente, efectiva y transparente de proyectos que mejoren las condiciones socioeconómicas de los sectores poblacionales más vulnerables. La misión de esta fundación radica en promover la educación, salud y nutrición de la población en general, con énfasis en niños, niñas y adolescentes de sectores vulnerables, bajo un enfoque humano de formación integral, basados en el reconocimiento de las diferencias culturales, equidad de género, libertad y el ejercicio de ciudadanía.

La población que acoge esta fundación son adolescentes que se encuentran en un período crucial en lo que se refiere al desarrollo y afianzamiento de su personalidad, para ello es importante conocer e identificar qué es la autoestima “La autoestima es la valoración que cada uno de los seres humanos tenemos sobre nosotros mismos, lo que somos, en lo que nos convertimos, como consecuencia de una mezcla de factores

físicos, emocionales y sentimentales a los que nos enfrentamos a lo largo de la vida y que fueron moldeando nuestra personalidad, esto, en cuanto a la definición más formal que podemos dar y desestructurándonos un poco podemos decir que autoestima es el amor que nos dispensamos a nosotros mismos”.

(2014). Definición de autoestima. Recuperado de

<http://www.definicionabc.com/social/autoestima.php>.

Parecería habitual encontrar adolescentes en dicha fundación con este tipo de problemas de autoestima, pues se considera a la familia como uno de los pilares fundamentales para el fortalecimiento de la misma. “La influencia que tiene la familia en el desarrollo de la autoestima es muy importante ya que es la que le trasmite y le enseña los primeros y más importantes valores a los hijos, que influirán en la formación de su personalidad al reconocer responsablemente sus posibilidades y limitaciones, de manera que al promover un autoconocimiento personal se generarán niveles adecuados de la misma”. Ares, P. (2007).

Generalmente en los adolescentes se puede evidenciar una baja autoestima por diversos factores:

- Desintegración Familiar.
- Migración de uno de los padres.
- Falta de comunicación entre los miembros de la familia.
- Padres privados de la libertad.
- Maltrato físico y verbal.
- Violencia intrafamiliar.

- Presencia de adicciones como el alcoholismo y la drogadicción

Estos factores inciden en el desarrollo personal y social del adolescente provocando dificultades en las áreas: académico, familiar y social presentando una autoestima baja ya que, esta se desarrolla a partir de diferentes variables que se relacionan directamente con sus figuras paternas y ámbito familiar

Por lo cual los adolescentes adoptan actitudes y conductas perjudiciales en su vida tales como:

- Alcoholismo
- Deserción escolar
- Fuga del hogar
- Conformación de tribus urbanas (emos, rockeros, punks, etc).
- Rebeldía
- Conductas opositoras

Con la problemática identificada y enunciada, nace la pregunta:

### **Problema General**

¿Cómo mejorar la autoestima a través de técnicas asertivas en los adolescentes de 8vo. A 10mo. Año de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la fundación “CISOL” de la ciudad de Loja, período marzo- julio 2015?

### **c. JUSTIFICACIÓN**

La Universidad Nacional de Loja, en su compromiso continuo con la comunidad, se encarga de formar profesionales aptos no solo en lo que se refiere a conocimientos sino también profesionales con espíritu humanista, ético y solidario . Así mismo de acuerdo al régimen académico de educación superior vigente actualmente se establece que los estudiantes se vinculen con la comunidad, devolviendo en gran parte lo invertido y aprendido, realizando un proyecto de investigación para tratar de mejorar la calidad de vida de un sector vulnerable, en este proyecto en concreto la población que se estudiará pertenece a una de las etapas más complejas de la vida, es decir, la adolescencia.

Se cuenta con un acceso oportuno a la Unidad Educativa Educare perteneciente al proyecto que se ha venido desarrollando a través de la fundación “CISOL” de la ciudad de Loja, lo que permitirá conocer cuál es la misión y visión que rige a esta institución, además se dispone con los recursos económicos con los cuales se llevará a cabo esta investigación, así mismo existe una amplia información bibliográfica para desarrollar un apropiado marco teórico, y se facilita una población aproximada de 15 adolescentes y la investigadora del proyecto. Entre la población que asiste a esta fundación se detectó el problema que va a ser estudiado, es decir, la autoestima en los jóvenes, usando el taller sobre técnicas asertivas para de esta manera mejorar la calidad de vida de los adolescentes y de las personas que lo rodean.

#### **d. OBJETIVOS**

##### **OBJETIVO GENERAL**

Mejorar la autoestima a través de técnicas asertivas en los adolescentes de 8vo. A 10mo. Año de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la fundación “CISOL”, de la ciudad de Loja, período marzo- julio 2015.

##### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Determinar los referentes teóricos y metodológicos de las técnicas asertivas para mejorar la autoestima en los adolescentes de 8vo. A 10mo. Año de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la fundación “CISOL” de la ciudad de Loja, período marzo- julio 2015.

Evaluar el nivel de autoestima en los adolescentes de 8vo. A 10mo. Año de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la fundación “CISOL” de la ciudad de Loja, período marzo- julio 2015.

Elaborar el taller de técnicas asertivas para mejorar la autoestima en los adolescentes de 8vo. A 10mo. Año de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la fundación “CISOL” de la ciudad de Loja período, marzo- julio 2015.

Aplicar el taller sobre técnicas asertivas para mejorar la autoestima en los adolescentes de 8vo. A 10mo. Año de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la fundación “CISOL” de la ciudad de Loja período, marzo- julio 2015.

Validar la afectividad de la aplicación del taller sobre técnicas asertivas para mejorar la autoestima en los adolescentes de 8vo. A 10mo. Año de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la fundación “CISOL” de la ciudad de Loja período, marzo- julio 2015.

## **e. MARCO TEÓRICO**

### **ESQUEMA DE CONTENIDOS**

#### **LA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES**

Definición de Autoestima

Desarrollo de la autoestima en adolescentes

Clasificación de la autoestima por niveles

Alta autoestima

Mediana autoestima

Baja autoestima

Elementos de la autoestima

Autoconocimiento

Autoconcepto

Autoevaluación

Auto aceptación

Auto respeto

Pilares del autoestima

La práctica de vivir conscientemente

La práctica de la aceptación de sí mismo

La práctica de la responsabilidad de sí mismo

La práctica de la autoafirmación

La práctica de vivir con propósitos

La práctica de la integridad personal

Definición de adolescencia

## **ASPECTOS NEGATIVOS DE LA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES**

Factores que inciden en el desarrollo de la autoestima en los adolescentes

Factores emocionales

Factores socio- culturales

Factores económicos

Consecuencias de la baja autoestima en los adolescentes

Consecuencias en el ámbito social

Consecuencias académicos

Consecuencias familiares

Consecuencias con sus iguales

Consecuencias con la pareja

Consecuencias de identidad

Consecuencias de la Crisis de valores

Características de la baja autoestima en los adolescentes

Diagnóstico de la autoestima en los adolescentes

Escala de autoestima de Rosemberg

## **ALTERNATIVA PARA SUPERAR LA BAJA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES**

### **TÉCNICAS ASERTIVAS**

Definición de técnica

Definición de asertividad

Perfiles de respuesta en asertividad

Asertivo

Pasivo

Agresivo

#### Áreas de la asertividad

La autoafirmación,

La expresión de sentimientos positivos

La expresión de sentimientos negativo

#### Beneficios de la asertividad

#### Reglas básicas para ejercer la asertividad

Fase de preparación

Fase de preparación personal

Preparación del diálogo

Ensayo

Ejecución

#### Técnicas específicas de asertividad

Libre Información

Diálogos interiores

El Disco Rayado.

Banco de Niebla.

Aplazamiento Asertivo.

El lenguaje corporal

Asertividad negativa

Aserción básica

Decir “NO”

Procesar el cambio

Aserción empática

Aserción de confrontación

Aserción subjetiva o del lenguaje del yo

## **ESTRATEGIA PARA LA APLICACIÓN DE LA ALTERNATIVA DE CAMBIO**

Talleres de Técnicas de Asertividad

Definición

Técnicas

## **VALIDACIÓN DE LA ALTERNATIVA DE CAMBIO**

## **1. LA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES**

### **Definición**

Para comprender mejor este tema es importante comenzar con la definición sobre este tema, la autora Beauregard, L. (2013) recupera lo que asegura Legendre:

Define la autoestima como el valor que un individuo se concede globalmente; hace alusión a la confianza fundamental que el ser humano deposita en sus propios recursos, en su eficacia y en sus capacidades, se manifiesta por un conjunto de actitudes y de creencias que nos permiten enfrentarnos al mundo y a las dificultades de la vida.

Es importante precisar qué entendemos por «la conciencia del valor personal». No es el valor como tal lo que está en juego, sino la conciencia de este valor. Muchos individuos (niños, adolescentes o adultos) dan prueba de grandes cualidades, manifiestan su competencia y su talento, pero al no ser constante de ello sienten poca estima por sí mismos. La manifestación de fuerzas y de habilidades especiales no hace que una persona tenga una buena estima de sí misma. La clave de la autoestima se encuentra en el proceso de “concienciación” o de autoconocimiento (p. 16)

**Desarrollo de la autoestima en adolescentes** Según el autor Yagoseski, R (2006) afirma lo siguiente:

Desde el momento mismo en que somos concebidos, cuando el vínculo entre nuestros padres se consume y las células sexuales masculina y femenina se funden para originarnos, ya comienza la carga de mensajes que recibimos, primero de manera energética y luego psicológica.

Debido a que los pensamientos y emociones son manifestaciones de energía y en el organismo se presentan en forma de reacciones eléctricas y químicas, cada vez que una mujer embarazada piensa o siente algo con respecto al niño en formación, su cerebro produce una serie de químicos que se esparcen por todo su cuerpo y que la criatura recibe y graba en su naciente sistema nervioso, sin tener la suficiente consciencia como para comprender o rechazar lo que recibe a través de un lenguaje químico intraorgánico.

El hecho de que alguno de los progenitores, por ejemplo, asuma como un problema la llegada del niño, es captado por éste emocionalmente, y su efecto formará parte del archivo inconsciente del pequeño y tendrá repercusiones más adelante, cuando reaccione de diferentes formas y no logre comprender las causas generadoras de sus conflictos. Igualmente, cuando ya se ha producido el alumbramiento, todo estímulo externo influirá en el recién nacido y le irá creando una impresión emocional que influirá sus comportamientos futuros. Los padres y otras figuras de autoridad, serán piezas claves para el desarrollo de la Autoestima del niño, quien dependiendo de los mensajes recibidos, reflejará como espejo lo que piensan de él y se asumirá como un ser apto, sano, atractivo, inteligente, valioso, capaz, digno, respetado, amado y apoyado o, por el contrario, como alguien enfermo, feo, ignorante, desvalorizado, incapaz, indigno, irrespetado, odiado y abandonado. La forma como nos tratan define la forma como nos trataremos, porque esa es la que consideraremos como la más normal.

Con la llegada de la pubertad y la adolescencia, se da la bienvenida a la sexualidad y a la necesidad del joven de encontrarse a sí mismo. Se inicia la llamada "brecha generacional" y el tránsito hacia una mayor definición de la personalidad. Esta etapa es crucial ya que en ella surgen con fuerza la competencia y el deseo de ser mejor que los demás. El adolescente experimenta una gran necesidad de aprobación por parte de su grupo cercano y aprende a dirigirse hacia quienes lo aplauden y a huir de

quienes lo pitan. Desarrolla, con tal de ser querido, conductas muy específicas que se generalizarán hacia la vida adulta.

El ingreso al mundo laboral complica el asunto de la formación y manifestación de la Autoestima, ya que en ese contexto se nos mide por lo que hacemos y no por lo que somos. Si produces, te quedas y si no te vas. Esa es la medida cuando de dinero se trata.

Finalmente en la pareja y el matrimonio se expresa mucho de lo aprendido en los años precedentes: grabaciones, condicionamientos, tradiciones; lo que fue vertido en el molde durante muchos años y que hemos llegado a creer que somos. En este tiempo, formamos parte de una sociedad uniformada en la que muchos han renunciado a expresar su originalidad y tienen ideas fijas de las cosas, que casi siempre siguen aunque no les funcionen. La inconsciencia y falta de comprensión de lo que ocurre, induce a culpar, a resentir, a atacar, a agredir a los demás, a quienes se ve como malos que no nos comprenden. Para entonces, ya hemos construido una imagen de nosotros (autoimagen), puesto que habremos aprendido una forma de funcionar, y llevamos como marca en la piel de vaca, el sello de lo que creemos que podemos o no ser, hacer y tener. (pp. 12- 15)

Según la autora Rodríguez, C (2012). Afirma lo siguiente:

Cuando se ha investigado la trayectoria de la autoestima global para ambos sexos, se encuentran niveles relativamente altos en la infancia que disminuyen al comienzo de la adolescencia y a lo largo de ésta. Estos niveles se incrementan de nuevo desde el comienzo de la vida adulta y vuelven a decaer desde las edades medias de la vida adulta hasta la vejez.

El individuo presentará, así, una autoestima más inestable si experimenta tanto éxitos como fracasos en aquellas áreas que son relevantes para su autoestima, y una

autoestima más estable y elevada cuando experimenta acontecimientos vitales que tienden a satisfacer sus contingencias de auto valía. (pp. 392-393)

## **CLASIFICACIÓN DE LA AUTOESTIMA POR NIVELES**

La revista de la Universidad Pedagógica Nacional (2008) recupera al autor Rosenberg (1973) el que opina:

Que el nivel de autoestima es el responsable de muchos éxitos y fracasos escolares. Una elevada autoestima, vinculada a un concepto positivo de sí mismo, potenciará la capacidad de la persona para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, mientras que un bajo nivel de autoestima enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso. La autoestima es importante porque la manera de percibirnos y valorarnos moldea nuestras vidas. (p.23)

La autora Barrientos, N. (2003) recupera lo que afirma Rosemberg (1973): la autoestima posee tres niveles:

Alta autoestima: Donde el sujeto se define como bueno y se acepta plenamente.

Mediana autoestima: El sujeto no se considera superior a otros, ni tampoco se acepta a sí mismo plenamente.

Baja autoestima: El sujeto se considera inferior a los demás y hay desprecio hacia sí mismo. (p. 15)

El autor Chiavenato, A (2004) manifiesta:

El Autoestima Elevada es tener una buena imagen de sí y fortaleza para que la baja autoestima no la derriben. Menor miedo al fracaso. Son las personas que se ven humildes, alegres, y esto demuestra cierta fortaleza para no presumir de las hazañas.

Puede animarse a luchar con todas sus fuerzas para alcanzar sus proyectos porque, si le sale mal, eso no compromete su Autoestima. Puede reconocer un error propio justamente porque su imagen de sí es fuerte y este reconocimiento no la compromete. Viven con menos miedo a la pérdida de prestigio social y con más felicidad y bienestar general, etc. (p. 53)

Para el autor Keenam, K (2010) cita lo siguiente:

El Autoestima medio el individuo se quiere a sí mismo y tiene una buena imagen de sí. Pero su Autoestima es demasiado frágil a la posible llegada de una baja autoestima (derrotas, vergüenzas, motivos de desprestigio) y por eso siempre está nervioso y utiliza mecanismos de defensa. Un típico mecanismo de protección de quienes tienen Autoestima media consiste en evitar tomar decisiones: en el fondo se tiene demasiado miedo a tomar la decisión equivocada ya que esto podría poner en peligro su Autoestima. (p.256)

Según Relloso, G (2009) “el autoestima baja es cuando la persona no se considera apreciable. Puede estar tapada por una derrota o vergüenza o situación que la vive como tal; se tiene lástima, se auto-insulta, se lamenta puede quedar paralizado con su tristeza”. (p.148)

## **ELEMENTOS DE LA AUTOESTIMA**

Los elementos de la autoestima que recupera el autor Pineda, L. (2014) de investigaciones realizadas por Rodríguez, M. son los siguientes:

Quien percibe que la autoestima es producto del conocimiento, del concepto, de la evaluación, de la aceptación y del respeto que tiene una persona de sí mismas decir, "si una persona se conoce y está consciente de sus cambios, crea su propia escala de

valores y desarrolla sus capacidades, y si se acepta y respeta, tendrá autoestima. Por el contrario si una persona no se conoce, tiene un concepto pobre de sí misma, no se acepta ni respeta, entonces no tendrá autoestima". De este modo quedaba planteada la necesidad de orientar la elaboración de los ítems con base en el autoconocimiento, autoconcepto, autoevaluación, auto aceptación y auto respeto; factores que deberían ser sometidas a prueba a fin de probar su validez en nuestra cultura, como componentes de la autoestima en nuestro medio. (p. 69)

**Autoconocimiento** según la Universidad Gestalt asegura lo siguiente: El autoconocimiento es el conocer las partes que componen el yo, qué es lo que queremos, nuestras necesidades y habilidades; son los papeles que cada uno de nosotros vivimos y nos sirven para saber el por qué y cómo actuamos y sentimos.

Para Camacho, R. (2014):“ La madurez de conocer cualidades y defectos apoyarse en los primeros y luchar contra los segundos".

**Autoconcepto** Woolfolk, A (2006) recupera a autores como Hilgard & Arkinson) (1979) los que afirman lo siguiente:

Se refiere a “La combinación de ideas, sentimientos y actitudes que la gente tiene acerca de si misma. Podríamos considerar el autoconcepto como nuestros intentos de explicarnos nosotros mismos a nosotros mismos, de construir un esquema (en términos piagetianos) que organice nuestros sentimientos, impresiones y actitudes acerca de si mismos. Sin embargo, este modelo o esquema no es permanente ni inalterable, ni esta unificado. Nuestras autopercepciones varían de una situación a otra, y de una fase de nuestra vida a otra. (p. 71)

**Autoevaluación** La Contraloría general de Veracruz (2012) recupera lo que afirma Rogers, C en cuanto a este aspecto:

Refleja la capacidad interna de calificar las situaciones: si el individuo las considera "buenas", le hacen sentir bien y le permiten crecer y aprender, por el contrario si las percibe como "malas", entonces no le satisfacen, carecen de interés y le hacen sentirse devaluado, mal, incompetente para la vida, no apto para una comunicación eficaz y productiva.

**Auto aceptación.-** Para Estanqueiro, A (2006) comprende a este concepto de la siguiente manera:

El auto aceptación es la disponibilidad para asumir, sin complejos, nuestras capacidades y limitaciones. Muchas personas se toman demasiado en serio sus limitaciones físicas o intelectuales. A pesar de poseer capacidades, se dejan dominar por sentimientos de inferioridad y se dejan dominar por sentimientos de inferioridad y vergüenza.

Probablemente, esas personas tuvieron una educación represiva en la familia y en la escuela. Recibieron de los padres y de los maestros unos mensajes negativos, los tacharon de "inútiles" o "incapaces". Crecieron con la idea de que valen poco o nada. Por eso, ahora se subestiman, se tratan con tanta severidad y se menosprecian.

Una persona con autoestima se acepta y se respeta como procura aceptar y respetar a sus mejores amigos. Asume sus limitaciones, sin perder el sentido del humor. (pp. 17- 18).

**Auto respeto** Los autores Beloso, N & Campuzano, A. (2008) recuperan lo que afirma Rawls:

Basa el auto respeto en dos aspectos. En primer lugar, el autorespeto es el sentimiento de una persona de su propio valor, su firme convicción de que su concepción del bien, su proyecto de vida, vale la pena ser llevado a cabo. En segundo lugar, el auto respeto implica una confianza en la propia capacidad, en la medida en que de ello depende el poder para realizar los proyectos propios. (p. 143).

## **PILARES DE LA AUTOESTIMA**

Según Branden, N. (1995) afirma la existencia de seis pilares fundamentales para la autoestima:

### **La práctica de vivir conscientemente** Según Branden, N. (1995) afirma:

Vivir de manera consciente significa estar conectados con nuestros actos, nuestras motivaciones, valores y propósitos y comportarnos de manera razonable. La acción debe ser adecuada a la consciencia. El vivir conscientemente es vivir siendo responsable hacia la realidad, preocuparme, sobre todo, de distinguir los hechos en sí de las interpretaciones que hagamos sobre los hechos o de las emociones que nos generen. Otro aspecto importante es interesarnos en saber dónde estamos en relación con nuestros proyectos de vida, si los estamos logrando o estamos fracasando. Estar dispuesto a ver y corregir nuestros errores. Ser receptivo a los conocimientos nuevos y estar dispuesto a reexaminar nuestras creencias. Perseverar en el intento de comprender pese a las dificultades. Comprometernos con la vida como si se tratara de un camino de superación y aprendizaje. (p. 54).

### **La práctica de la aceptación de sí mismo** Según Branden, N. (1995) afirma:

La aceptación de sí mismo conlleva la idea de compasión, de ser amigo de mí mismo. Branden lo explica así: “Supongamos que he hecho algo que lamento, o de

lo cual estoy avergonzado y por lo cual me reprocho. La aceptación de sí mismo no niega la realidad, no afirma que sea en realidad correcto lo que está mal, sino que indaga el contexto en el que se llevó a cabo una acción. Quiere comprender el porqué. Quiere conocer por qué algo que está mal o es inadecuado se consideró deseable o adecuado o incluso necesario en su momento.” (p. 54).

**La práctica de la responsabilidad de sí mismo** Según Branden, N. (1995) afirma:

Es asumir que una es la artífice de su propia vida, una es responsable de la consecución de los propios deseos, de las elecciones que hace, de las consecuencias de sus actos y de los comportamientos que asume frente a las demás personas, de la propia conducta, de la forma de jerarquizar el tiempo del que dispone, de la felicidad personal, de aceptar o elegir los valores según los cuales vivo. (p. 54).

**La práctica de la autoafirmación** Según Branden, N. (1995) establece:

La autoafirmación significa respetar mis deseos, necesidades y valores y buscar su forma de expresión adecuada en la realidad.

Significa la disposición a valerme por mí misma, a ser quien soy abiertamente, a tratarme con respeto en todas las relaciones humanas. Está relacionada con la autenticidad. (p. 55).

**La práctica de vivir con propósitos** Según Branden, N. (1995) afirma:

Vivir con propósito es fijarse metas productivas en consonancia con nuestras capacidades. Fijarse metas concretas y actuar para conseguir las. Para ello es necesario cultivar la autodisciplina, es decir la capacidad de organizar nuestra conducta en el tiempo al servicio de tareas concretas. Hay que prestar atención al

resultado de nuestros actos para averiguar si nos conducen a donde queremos llegar.  
(p. 55).

**La práctica de la integridad personal** Según Branden, N. (1995) afirma:

Tiene que haber una coherencia entre nuestros valores, nuestros ideales y la práctica de nuestro comportamiento. Nuestra conducta debe reconducir a nuestros valores. Significa cumplir con nuestros compromisos, con nuestra palabra y genera confianza en quienes nos conocen. Es el aspecto moral de la autoestima del que no se puede prescindir. (p. 55).

## **DEFINICIÓN DE ADOLESCENCIA**

Según el autor Korin (1992) entiende de la siguiente manera:

La adolescencia es un período vital de cada persona en el que, durante el tránsito de la infancia a la edad adulta, se producen cambios importantes en el crecimiento, maduración y desarrollo en el contexto socio familiar de cada individuo.

Este periodo de transición es especialmente crítico en la familia, pues sucede una fase de inestabilidad y desequilibrio no solo en el adolescente, sino también en cada uno de sus miembros de la familia y en la familia en sí misma, ya que todos los padres constituyen el principal apoyo para el adolescente (p.17)

La autora Pineda, S. (2014) afirma:

La adolescencia es una etapa entre la niñez y la edad adulta, que cronológicamente se inicia por los cambios puberales y que se caracteriza por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, muchas de ellas generadoras de crisis, conflictos y contradicciones, pero esencialmente positivos. No es solamente

un período de adaptación a los cambios corporales, sino una fase de grandes determinaciones hacia una mayor independencia psicológica y social.

Es difícil establecer límites cronológicos para este período; de acuerdo a los conceptos convencionalmente aceptados por la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia es la etapa que transcurre entre los 10 y 20 años. (pp.16- 18).

### **Factores que inciden en el desarrollo de la autoestima en los adolescentes**

La autora Guerra, G (2007) afirma la existencia de tres factores que están vinculados con el desarrollo de la autoestima diciendo: “Los adolescentes, y las personas en general, adquieren y modifican su autoestima de acuerdo a la interacción con diversos factores, entre los que se encuentran los emocionales, socioculturales, económicos, y la comunicación con otras personas”. (p. 21).

#### **Factores emocionales** Según la autora Guerra, G (2007) afirma:

Una autoestima alta es uno de los elementos importantes para desarrollar un equilibrio psicológico y alcanzar la felicidad. Cuando un joven tiene una buena idea de sí mismo, generalmente confía en sus capacidades y en sus relaciones con sus padres y compañeros, además de abordar retos de mejor manera. En cambio, el adolescente que posee una idea negativa de sí actúa temerosamente, se ampara bajo la sombra de otras personas, evita llamar la atención y prefieren estar en soledad que interactuando con otras personas.

La idea que tiene el joven de sí mismo es, en gran medida, producto de la experiencia que adquiere en su hogar y la identificación que tiene con sus padres. La identificación tiene como resultado la adopción de actitudes, patrones de comportamiento, atributos y valores que están presentes en el modelo, en este caso

los padres. Por otra parte, la ansiedad tiene gran importancia en el desarrollo de la autoestima.

Los sujetos que tienen malos conceptos de sí mismos suelen sentir mayor ansiedad durante gran tiempo de sus vidas, pues sienten que no pueden hacer las cosas igual que otros. (p.22)

Guerra, G (2007) recupera a Ancona (1975) quien afirma:

La ansiedad mínima puede servir a menudo para fines constructivos e incentivar la creatividad y la resolución de problemas. En tanto, si la ansiedad es fuerte o aguda puede paralizar emocionalmente al individuo, producir sentimientos de impotencia e insuficiencia y convertir al joven en un ser ineficaz y desesperado. (pp. 22- 23).

**Factores socio- culturales** Guerra, G (2007) afirma lo siguiente:

La socialización es el proceso por el cual los menores aprenden el funcionamiento de su entorno, reconocen las normas, las costumbres y las conductas de su grupo cultural.

Aunque importante, la familia no es el único agente que interviene en el proceso de socialización y en el desarrollo de la autoestima; también están los compañeros, vecinos, profesores, sistemas de comunicación, publicidad, entre otros.

Toda persona se ve a sí misma desde el punto de vista de los grupos en que participa y del entorno en que se desarrolla, y todo aquello que piensen de uno influirá positiva o negativamente en la personalidad o forma de pensar.

En la actualidad, la escuela le ha dado una mayor importancia a la influencia del medio en los adolescentes. Antes, la escuela tradicional sólo conocía un tipo de relaciones sociales: la acción del profesor sobre el alumno, y la conducta de sumisión que debía tener este último. Por el contrario, la escuela activa promueve

nuevos métodos que incentivan la vida social entre los adolescentes. Ahora, los alumnos tienen libertad para trabajar entre ellos y colaborar en la búsqueda intelectual, así como el establecimiento de una disciplina moral; el trabajo en equipo se ha hecho esencial en la práctica de la escuela activa.

La escuela tradicional establecía la socialización como un mecanismo de autoridad. La escuela activa, por otra parte, distingue dos procesos muy diferentes y que son complementarios: la guía y autoridad del adulto, y la cooperación entre alumnos. (p.23)

**Factores económicos** Guerra, G (2007) sostiene:

Desde el comienzo de la escolaridad, los adolescentes vulnerables están en gran desventaja. Se desempeñan menos bien que sus iguales de la clase, por lo que las tareas y la escuela les parecen aburridas y frustrantes. No tardan en quedarse atrasados en sus estudios. En pocas palabras, el fracaso escolar es una experiencia común para estos jóvenes; consecuentemente, muchos de ellos tienen un mal concepto de sí mismos y sentimientos de incapacidad en cuestiones intelectuales.

Además, por su propia formación intelectual limitada, los padres de los jóvenes más vulnerables son menos capaces de ayudar a sus hijos en sus estudios y no pueden hacer las veces de modelos afectivos para el logro educativo.

Los colegios a las que asisten los adolescentes de escasos recursos suelen estar en mal estado físico, muy pobladas, carentes de los medios y servicios esenciales como lugares para hacer deportes, talleres, laboratorios e, inclusive, sanitarios adecuados, y hasta carecen de los equipos y personal suficiente.

Sería un error suponer que estos jóvenes sólo necesitan recursos económicos. Es indiscutible que ellos precisan de mejores ambientes y más inversión, pero es indispensable motivarlos y guiarlos hacia sus intereses de mejor manera. Sobre todo

las escuelas tienen que proporcionar una atmósfera que convierta el aprendizaje en una experiencia gratificante y que verdaderamente les pueda importar, que dé lugar al desarrollo de la confianza en sí mismos, al respecto de sí y a un sentimiento de identidad cultural. (p.23)

La autora González, I (2001), recupera lo que afirman los autores Mussen, Conger y Kagan (1982), existen cuatro factores relevantes que contribuyen al desarrollo de la autoestima:

1. El primero es la cantidad de respeto, aceptación, interés que un individuo recibe de las personas que son importantes para él, así nos evaluamos como somos evaluados.
2. Un segundo factor es la historia de triunfos y el estatus que se alcanza, generalmente los triunfos brindan reconocimiento.
3. El individuo obtiene autoestima únicamente en las áreas que personalmente le son significativas.
4. Control y defensa son capacidades individuales para prevenir un evento con consecuencias e implicaciones negativas, de tal manera que disminuya su valor

De acuerdo con las ideas propuestas por las autoras anteriormente citadas es importante manifestar un acuerdo ya que se puede señalar que existen diversos factores que inciden en el desarrollo de la autoestima en los adolescentes ya que manifiesta que los adolescentes y en general en las personas adquieren y modifican su autoestima de acuerdo a la interacción con diversos factores, entre los que se encuentran los emocionales, socioculturales, económicos, y la comunicación con otras personas. Además se sostiene que los adolescentes se evalúan conforme, son

respetados y aceptados por las personas que son más importantes para ellos en este caso sería la familia y los amigos, así también se asevera que un aspecto importante es el hecho de los triunfos y estatus, ya que estos brindan un reconocimiento por lo cual se podría ostentar estos factores de una u otra manera van a influir en el desarrollo del autoestima en los adolescentes.

Lo cual se puede corroborar con la realidad de la población que se investigó como son los adolescentes de la Unidad Educativa Educare, perteneciente a la Fundación “CISOL”.

## **CONSECUENCIAS DE LA BAJA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES**

Según el autor Navarro, R (2007) afirma lo siguiente:

La baja autoestima funciona como un círculo vicioso: es la causa y el resultado de muchas conductas indeseables. Entre las principales consecuencias sociales de la baja autoestima tenemos dificultades en el ámbito social, fracasos académicos, problemas familiares, problemas con sus iguales, problemas con la pareja, problemas de identidad, crisis de valores.

Los individuos que se menosprecian son más propensos a enfermarse; padecen dolores crónicos y acuden continuamente a los médicos: buscan analgésicos, tranquilizantes y antidepresivos, e incluso solicitan operaciones inútiles, y no comprenden que muchas veces es imposible distinguir el dolor psicológico del físico. El sufrimiento causado por el maltrato, las carencias, las separaciones, y los traumas también es quemante, punzante, lacerante y desgarrador (p.45)

**Consecuencias en el ámbito social** La autora Guerra, G (2007) afirma que:

Las personas que tienen una baja autoestima se caracterizan por desconfiar de sus capacidades al desenvolverse dentro de la comunidad. Son inseguras, por lo que se

someten ante otros individuos, evitando asumir responsabilidades. Cualquier desafío que se les presente buscan evitarlo y tratan de que otros enfrenten el problema.

Como las principales características de los adolescentes con baja autoestima social son su poco interés por asumir desafíos y desarrollar relaciones interpersonales, es importante incentivar el desarrollo de su inteligencia emocional en los ámbitos más desvalorados (confianza en sí mismo, intencionalidad o persistencia, curiosidad, capacidad de comunicación, autocontrol para modular y dominar sus propias acciones, cooperatividad). (pp. 25- 26).

**Consecuencias académicos** La autora Guerra, G (2007) explica:

En su establecimiento educacional, el adolescente adquiere nuevos juicios de sí mismo. El ambiente escolar es propicio para el intercambio de experiencias y opiniones entre alumnos, las que pueden ser importantes para que la autoestima varíe entre alta y baja.

De la misma forma, las valoraciones que hagan los profesores acerca de las destrezas o habilidades para aprender de sus alumnos resultan cruciales para definir la autopercepción. (p. 27).

**Consecuencias familiares** En este aspecto la autora Guerra, G (2007) manifiesta:

La familia, por ser la base de la sociedad, cumple un papel importante en la formación de la autoestima. Un niño estimulado positivamente, querido y respetado por sus familiares será un adolescente más seguro de sí mismo.

Cuando un joven se desarrolla en un ambiente negativo, de violencia intrafamiliar, tendrá una muy baja autoestima.

Esta víctima de las agresiones es un potencial maltratador que continuará castigando a la familia que conformará, si es que no se interviene la situación. (p. 26).

Por otro lado el autor Delgado, A. (2007) afirma:

Los datos de que disponemos hoy día nos permiten sostener la idea de que durante la adolescencia tienen lugar una serie de cambios en las relaciones con madres y padres, y aunque estos cambios no tienen que suponer necesariamente la aparición de conflictos graves, la mayoría de los estudios parecen coincidir en señalar al periodo que sigue a la pubertad como una etapa de perturbaciones temporales en las relaciones familiares. Es de esperar que incluso en las familias que se caracterizan por las buenas relaciones puedan aparecer algunas disputas y se produzcan cambios en las relaciones parento- filiales. No obstante, este cambio no tiene que suponer una ruptura emocional, ni acarrear problemas importantes, más bien los conflictos producidos suelen relacionarse con aspectos de la vida cotidiana tales como la forma de vestir o la hora de volver a casa, que aunque no son demasiado graves, sí pueden generar una elevada tensión emocional, especialmente en los padres y, sobre todo, las madres. No es necesario que se produzcan acontecimientos catastróficos para que se genere un elevado nivel de estrés en un sujeto, ya que suele ser el efecto acumulativo de pequeños sucesos lo que más frecuentemente suele desbordar las estrategias de afrontamiento del individuo. Por lo tanto, aunque estas «pequeñas» discusiones no conlleven un deterioro irreversible de la relación, tendrán un efecto acumulativo sobre el estado emocional de los progenitores, que son quienes suelen verse más afectados por la conflictividad parento-filial, probablemente por el propio momento personal de los adultos, como veremos en la siguiente sesión.

Hay distintas razones que pueden justificar este cambio en las relaciones familiares tras la pubertad. En primer lugar, hay que destacar los cambios cognitivos ya descritos, cambios que van a afectar a la forma en que las chicas y chicos piensan sobre ellos mismos y sobre los demás. Estas mejoras intelectuales van a permitir una

forma diferente de apreciar las normas y regulaciones familiares, llegando a cuestionarlas la recién adquirida capacidad (p.45)

**Consecuencias con sus iguales** la autora Páramo, M. (2009) afirma:

Las funciones de las relaciones entre iguales consisten en permitir desarrollar una sensación de bienestar. La falta de compañeros de apoyo resultaría en el sentimiento de tristeza y una inadecuada descarga de la necesidad de intimidad humana. La adolescencia, con la aparición de las relaciones más profundas, permitirá experimentar un sentido de autovalidación, que surgiría de la consideración positiva y el reconocimiento que el adolescente merece a los otros. (p. 57)

Paramo, M. recupera la opinión de Urzúa, F. (1998):

El contexto social de los adolescentes es más amplio y complejo que el del niño. El adolescente se apoya mucho en sus iguales para obtener seguridad y guía, quizás pensando que solo otros que pasan por la misma transición son confiables para comprender sus experiencias. (p.57).

Para la psiquiatra Torres, E. (2002) asegura que:

Obviamente tiene mucha importancia la calidad del grupo en que se inserta el adolescente. Su elección no será casual sino que dependerá de la organización personal y del tipo de relaciones de objeto que haya desarrollado. A su vez, el grupo en el que se integre influirá más o menos favorablemente en su evolución. Así, los adolescentes más evolucionados, que han desarrollado relaciones interpersonales más maduras, tienden a integrarse en grupos constructivos, elaboraditos, en los que pueden ampliar válidamente su experiencia y avanzar hacia la autonomía adulta.

Por el contrario, los adolescentes menos evolucionados, anclados en dependencias regresivas de su medio familiar, “tropezarán” más fácilmente con grupos de los que atrapan y someten, en los que las relaciones entre sus miembros son también de tipo regresivo y confuso. (p.32).

**Consecuencias con la pareja** en este aspecto Gordillo, E. (2013) asegura:

La búsqueda de pareja suele iniciarse en la adolescencia y esta dependerá de factores culturales, ambientales y personales. la selección de pareja en función del sexo se da de manera siguiente: a los chicos les atrae más el aspecto estéticos (que ella sea atractiva sexualmente), cualidades morales y psicológicas y sus capacidades cognoscitivas: que sea una chica “alegre, formal, divertida, inteligente, y sobre todo, no ser una persona vacía”, por ello el hecho de conseguir salir con una persona del sexo opuesto implica competencia social que no todos los chicos adquieren un estatus superior y gozan de más prestigio entre sus compañeros. De forma contraria las chicas buscan cualidades afectivas y psicológicas y ponen más el acento en la personalidad y la forma de comportarse del otro. Algunas buscan la protección y por ello valoran que sean mayores que ellas, además de despertar celos entre sus amigas y actitudes competitivas. En los adolescentes el salir con una chica o un chico o una chica cumple las siguientes funciones:

- Experimentar y obtener satisfacción sexual.
- Interaccionar y compartir actividades con una persona del sexo opuesto.
- Oportunidad para establecer una relación especial y significativa con una persona del sexo opuesto mediante la intimidad.
- La formación de la identidad y la individuación puesto que ayuda a los adolescentes a clarificar su identidad e iniciar el proceso de separación con sus padres.
- Obtener un estatus superior en el grupo de compañeros.

### **Consecuencias de identidad**

En este sentido la autora Ives, E (2012) asegura:

Se puede afirmar que el hito o meta más importante de la adolescencia es el desarrollo o construcción de la identidad. Todo adolescente necesita saber quién es, pues necesita sentirse respetado y amado, como todo ser humano, y para ello necesita saber quién es. El niño pre púber se identifica a través de sus padres o los adultos de su entorno, pero el adolescente necesita desarrollar su propia identidad y ser ellos mismos. (p. 15)

La autora Zepeta, A. (2010) afirma que:

Solo cuando la formación de la identidad es sólida puede aventurarse con la intimidad (desenlace favorable) que consiste en una fusión de identidades, siendo la fuerza básica el Amor. El joven que no se siente seguro con su identidad rehúye las relaciones interpersonales íntimas para ir en busca de actos íntimos más bien promiscuos, sin una verdadera fusión y entrega. El joven, o adolescente tardío, que no es capaz de superar favorablemente este estadio desarrolla un sentimiento de aislamiento (desenlace desfavorable) que le suele ser doloroso pues carecerá del sentimiento de haberse encontrado a sí mismo.

**Consecuencias de la Crisis de valores** el autor Oliva, B (2005) afirma:

Consecuencia del desarrollo y maduración del Sistema Nervioso Central y en concreto del córtex cerebral aparece en el adolescente un pensamiento abstracto y con ello empieza la práctica de la lógica que desarrolla con pretensión de poder filosofar seriamente, buscar la verdad, tener su criterio (y "aparece - o crea- la discusión"). Pretensión por cuanto carece de objetividad, su análisis es habitualmente

egocéntrico y se desarrolla tamizado por sus contradictorios sentimientos (ver.: rechazo-aceptación, o dependencia-independencia)

Busca su propio sistema de valores, su criterio, sus normas, a través de criterios personales ajenos y como independización del modelo parental. Lo que comporta la tendencia al dogmatismo absoluto o a una angustiosa duda.

## CARACTERISTICAS DE LA BAJA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES

Según la autora González, I (2001), afirma lo siguiente:

Las características físicas de los individuos con baja autoestima son: apretón de manos muy suaves, voz débil, apariencia desaliñada, postura encorvada, ojos son brillo, semblante habitualmente tenso e inhabilidad para mirar de frente. Los rasgos más comunes son: demasiados sensibles, tímidos, usan mascararas como el orgullo, jactanciosos, desesperados por recibir atención, necesidad de dominar las conversaciones, perfeccionistas y convulsivos. (p. 42)

La autora González, I (2001) recupera lo que afirma Branden (1998):

Y entre las características psicológicas se encuentran: ansiosos, vacilantes e inseguros, sentido de insuficiencia, piensa que son perdedores, que no sirven para nada, son celosos, envidiosos, desconfiados, se desprecian a sí mismo y a los demás, anhelos irreprimibles de dinero, poder y prestigio, necesidad de caer bien y ser aceptados, con gran necesidad de amar y ser amado. (p. 42)

Rodríguez, C. (2012) afirma lo siguiente:

Los jóvenes con una autoestima elevada informan también de que disfrutan de más experiencias positivas y son a su vez más eficaces en el afrontamiento de experiencias negativas, generando respuestas más adaptativas tras el fracaso

(Dodgson y Wood, 1998; Tashakkori, Thompson, Wade y Valente, 1990). Así, interpretan las experiencias negativas de un modo más funcional, minimizando la importancia de la habilidad implicada en una tarea tras el fracaso en ella. También se perciben menos responsables ante la retroalimentación negativa que los jóvenes con baja autoestima, tienden a realizar atribuciones más controlables y se muestran más persistentes ante tareas insolubles. Realizan, a su vez, una mayor planificación de las respuestas en el ámbito académico, y obtienen, en general, niveles superiores de éxito académico. Mantener un autoconcepto elevado en el ámbito académico favorece, junto al éxito en dicho ámbito, una mejor percepción de auto-eficacia y el uso de más y mejores estrategias de aprendizaje, las cuáles facilitan un procesamiento profundo de la información. En cuanto a las relaciones interpersonales, los adolescentes con una alta autoestima se muestran menos susceptibles a la presión de los iguales, obtienen mejores impresiones por parte de éstos y se muestran más cercanos y. Cuando los jóvenes con menor autoestima experimentan fracaso en áreas que son relevantes para su autoestima, llevan a cabo un afrontamiento menos eficaz. Así, tienden a sobre generalizar los fracasos y dirigen sus conductas a evitar las emociones negativas que éstos les producen. El individuo que desde edades tempranas aprende respuestas de evitación para afrontar experiencias que le producen emociones negativas puede llegar incluso a tener dificultades para afrontar eficazmente estas situaciones, lo que hace probable que los fracasos se repitan, retroalimentando así una baja autoestima. Esto puede contribuir, a su vez, a que sus conductas se dirijan, incluyendo las socialmente conflictivas, a satisfacer su autoestima aun a expensas de otras metas que podrían resultarle más satisfactorias. (p.391).

## **2. DIAGNÓSTICO DE LA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES**

### **ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG**

Para la siguiente investigación se utilizará un reactivo que nos permitirá medir la fenomenología estudiada.

Garrido, J (2014) afirmó lo siguiente:

La Escala de Autoestima de Rosenberg es quizás la medida de autoestima más utilizada en la investigación, habiendo sido traducida a 28 idiomas, y validada interculturalmente en más de 50 países. El Dr. Rosenberg fue profesor de Sociología en la Universidad de Maryland desde 1975 hasta su muerte en 1992. Es autor y editor de numerosos libros y artículos, y su trabajo en el concepto de sí mismo, en particular en lo que se refiere a la dimensión de la autoestima, es mundialmente conocida.

Gran parte de la obra de Rosenberg se centró en examinar cómo la posición social, las variables raciales o étnicas y los contextos institucionales, como la escuela o la familia se relacionan con la autoestima. Estas variables proporcionan un conjunto característico de experiencias que se interpretan activamente por los individuos dando forma al concepto de sí mismo.

La muestra original en la que se desarrolló la escala en la década de 1960 consistió en 5.024 estudiantes de tercer y cuarto año de secundaria de 10 escuelas seleccionadas al azar en el estado de Nueva York. La escala mostró una alta fiabilidad: correlaciones test-retest en el rango de 0,82 hasta 0,88. A lo largo de los años se han realizado numerosas traducciones y validaciones en diversas poblaciones, con semejantes resultados.

La prueba consta de 10 preguntas, puntuables entre 1 y 4 puntos, lo que permite obtener una puntuación mínima de 10 y máxima de 40. Las frases están enunciadas una mitad en forma positiva y la otra mitad en forma negativa, al objeto de evitar el llamado efecto de “aquiescencia auto administrada”. No se establecieron inicialmente puntos de corte que permitan clasificar el tipo de autoestima según la puntuación obtenida, aunque sí es posible establecer un rango normal de puntuación en función de la muestra que se tome como referencia.

La interpretación se la realiza de la siguiente manera de los ítems 1 al 5, las respuestas A a D se puntúan de 4 a 1. de los ítems del 6 al 10, las respuestas A a D se puntúan de 1 a 4.

**De 30 a 40 puntos:** Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal.

**De 26 a 29 puntos:** Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla.

**Menos de 25 puntos:** Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima. (p.25)

### **3. ALTERNATIVA PARA SUPERAR LA BAJA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES**

#### **TÉCNICAS ASERTIVAS**

##### **Definición de técnica**

Según lo recuperado de Wikipedia.org (2015) afirma lo siguiente:

Una técnica es un procedimiento o conjunto de reglas, normas o protocolos que tiene como objetivo obtener un resultado determinado, ya sea en el campo de las ciencias, de la tecnología, del arte, del deporte, de la educación o en cualquier otra actividad. Es el conjunto de procedimientos que se usan para un arte, ciencia o actividad

determinada, en general cuando se adquieren por medio de su práctica y requieren determinadas habilidades o destrezas.

### **Definición de asertividad**

Hofstadt, C (2006) propone el siguiente concepto:

La asertividad es un proceso de comunicación continuo, positivo, constructivo y estimulante. La persona que con estilo de comunicación es capaz de expresar sus sentimientos, ideas y opiniones, defendiendo sus derechos y respetando a los demás. Cuando hace esto, facilita que los otros se expresen y lo hacen utilizando de la forma más adecuada posible los componentes conductuales de la comunicación. El objetivo principal de una persona asertiva no es conseguir lo que desea a cualquier precio, sino ser capaz de expresarse de forma adecuada y sin agredir, de manera que al interactuar con una persona asertiva, en muchas ocasiones, la conversación se convierte en una negociación. (p.249).

Tomando como referencia los conceptos enunciados anteriormente podemos decir que las técnicas asertivas son modos de comunicación que empleamos o deberíamos emplear para transmitir ideas, sentimientos y/o pensamiento a otras personas de forma que no lleguemos a provocar reacciones inadecuadas, sin llegar a ofender, ni manipular, ni hacer daño. Este tipo de reacciones deben evitarse no solo en las otras personas, sino también en nosotros mismos. El empleo de estas técnicas debe basarse en el respeto a los otros y a uno mismo, ya que su fin es que las personas lleguen a establecer una correcta relación, con la cual ambos se vean beneficiados.

Hofstadt, C (2006) cita lo siguiente:

Las personas deben estar preparadas para manejar inteligentemente los conflictos interpersonales. Estos surgen naturalmente, debido a que los individuos en especial los adolescentes poseen creencias, sentimientos y deseos divergentes. De no manejarse con cuidado, estos conflictos pueden causar sentimientos de inseguridad, exclusión, irritación y frustración. (p.249).

### **Perfiles de respuesta en asertividad**

Hofstadt, C (2006) cita lo siguiente:

En psicología cuando hablamos de asertividad tomamos como punto de partida tres modelos o perfiles: el agresivo, el sumiso o pasivo, y el asertivo. Los dos primeros son modelos no asertivos de comportamiento que tienen un común denominador: la baja autoestima y la falta de seguridad en sí mismo. El tercero, por el contrario se caracteriza por poseer una buena autoestima que permite a las personas establecer relaciones sociales sanas y habilidosas. (p.249).

**Asertivo** Hofstadt, C (2006) cita lo siguiente:

La forma de expresarse del asertivo, se adapta al contexto donde se desarrolla la comunicación, lo que contribuye a facilitar que se resuelvan los problemas inmediatos que se puedan presentar en el proceso de comunicación y se minimiza el riesgo de que en futuros intercambios puedan aparecer problemas. (p.252)

**Pasivo** Hofstadt, C (2006) cita lo siguiente:

Se caracterizan por que las personas que permiten que violen sus derechos; que los demás se aprovechen de ellos; No logran sus objetivos; se sienten frustrados,

infelices heridos y ansiosos; se muestran inhibidos y retraídos; y permiten que los demás decidan por ellos. (p.253)

Iam, M (2009) sostiene lo siguiente:

Mediante la asertividad, podemos comunicarnos de una forma clara y concisa, haciendo valer lo nuestro ante los demás. Contar con un criterio en la sociedad de hoy es indispensable para lograr lo que queremos.

Las palabras curan o hieren a una persona. Por eso mismo, los griegos decían que la palabra era divina y los filósofos elogiaban el silencio. Piensa en esto y cuida tus pensamientos, porque ellos se convierten en palabras, y cuida tus palabras, porque ellas marcan tu destino. Medita sabiamente para saber cuándo y cómo hay que comunicarse, y cuándo el silencio es el mejor regalo para ti y para los que amas. Eres sabio si sabes cuándo hablar y cuándo callar. (p.18)

**Agresivo** Hofstadt, C (2006) cita lo siguiente:

Es otra forma de conducta no asertiva, pero de carácter opuesto a la inhibición. Consiste en no respetar los derechos, sentimientos e interés de los demás y, en su forma más extrema, incluye conductas como ofenderlos provocarlo y atacarlos. La persona con un estilo de comunicación agresivo se caracteriza porque solo se preocupa por defender a cualquier precio, sus derechos, y además lo hace faltando al respeto a los otros. (p.257)

### **Áreas de la Asertividad**

El objetivo de la persona asertiva, no es lograr lo que quiere a cualquier coste, ni controlar, ni manipular a los demás. Lo que pretende es ser ella misma, desarrollar su autoestima y mejorar su comunicación interpersonal, haciéndola más directa y honesta.

De acuerdo a Hofstadt y Gómez (2006). Se considera tres grandes áreas de asertividad:

- La autoafirmación, que consiste en defender nuestros legítimos derechos, hacer peticiones y expresar opiniones personales.
- La expresión de sentimientos positivos, como hacer o recibir elogios y expresar elogios y expresar agrado o afecto.
- La expresión de sentimientos negativo, que incluye manifestar disconformidad o desagrado adecuadamente, cuando está justificado hacerlo. (p.25)

### **Beneficios de la asertividad**

Según Sheldon y Burton (2004) menciona:

Que comportarse con asertividad, permite a la persona, expresar sus necesidades, pensamientos y sentimientos, con sinceridad y sin ambages, aunque sin violar los derechos de los demás, señala además que cuando se aprende a actuar con asertividad, se puede proceder ante los propios deseos y necesidades al tiempo que se toman en consideración los sentimientos de los demás, actuar con Asertividad permite:

- Mejorar la autoestima al expresarse de manera honesta y directa.
- Obtener confianza experimentando el éxito derivado de ser firme.
- Defender sus derechos cuando sea necesario.
- Negociar provechosamente con los demás.
- Fomentar su crecimiento y realización personales.
- Adoptar un estilo de vida en el que pueda proceder ante sus deseos y necesidades sin conflictos.
- Responsabilizarse de la calidad de las relaciones existentes con los demás.

El comportamiento asertivo se centra en resolver problemas interpersonales a través de una acción directa, de lo cual durante el proceso se convertirá en una persona más plena y más feliz. (p.18).

Riso, W (2012) menciona lo siguiente: “La asertividad fortalece el amor propio y la dignidad, para exigir respeto debo empezar por respetarme a mí mismo y reconocer aquello que me hace principalmente valioso” (p.19).

### **Reglas básicas para ejercer la asertividad**

García, J (2013) sostiene lo siguiente:

Para poder ejercitar la asertividad tenemos que tener capacidad de negociación en la negociación se intenta conseguir lo que se quiere con el beneplácito del otro, que lógicamente también va a tener algunos beneficios.

La realización de una negociación comprende varias fases:

### **Fase de preparación**

García, J (2013) menciona lo siguiente:

Para poder conseguir cualquier cosa tenemos que saber cómo hacerlo y para ello hay que prepararse, ir a un encuentro sin tener una mínima guía de comportamiento cuando además no somos negociadores experimentados nos expone a no lograr para nada los objetivos que perseguimos. Por tanto hay que preparar lo que se va a decir y a hacer.

En la negociación cara a cara con el otro dentro de la preparación habría que distinguir dos subfases, la primera de preparación personal para evitar caer en la pasividad o en la agresividad y la segunda de preparación del diálogo que vamos a plantear al otro. (p.35)

## **Fase de preparación personal**

García, J (2013) sostiene lo siguiente:

Se trata de una fase previa, necesaria para tener muy claros los objetivos que perseguimos en el encuentro es lo que nos motiva a la negociación cuando negociamos tenemos que tener la vista puesta en nuestros objetivos, hay algunas cosas que nos pueden distraer de ellos y hacernos fracasar. Por ejemplo, nuestra emoción. No podemos confundir la emoción con el objetivo, nos gustaría quedar bien, pero normalmente ese no es el objetivo, nos gustaría machacar al otro, pero así no lograremos lo que realmente queremos, nos gustaría que el otro reconociese que tenemos razón y que él estaba equivocado, pero nos tenemos que preguntar si ese es nuestro objetivo o si así solamente conseguiremos una recompensa de tipo emocional, mientras que nuestro objetivo se pierde no hay que olvidar la máxima: “lo que cuenta son los hechos y no las palabras”. Si nos explayamos y nos descargamos emocionalmente puede que hayamos conseguido una recompensa a corto plazo, pero la pregunta que tenemos que hacernos es si Hemos conseguido nuestros objetivos si juzgamos las intenciones de la otra persona y nos basamos en ellas para plantear la relación con el otro, corremos el riesgo de contestar y reaccionar a las intenciones que pensamos que tiene el otro y perdemos de vista nuestros objetivos. Así podemos llegar a ser agresivos o a ser pasivos. (p.35)

## **Preparación del diálogo**

García, J (2013) sostiene lo siguiente:

Sin perder de vista que lo importante es lo que hagamos y lo que decimos solamente puede ser una guía para que el otro sepa cuáles van a ser nuestros siguientes pasos, tenemos que preparar aquello que vamos a decirle. El diálogo que tengamos con él tiene que cumplir los siguientes requisitos para ser un diálogo asertivo:

- Describir los hechos concretos.
- Manifestar nuestros sentimientos y pensamientos.
- Pedir de forma concreta y operativa lo que queremos que haga.
- Especificar las consecuencias. (p.36).

## **Ensayo**

García, J (2013) cita lo siguiente:

Lo que se ha preparado, preferentemente por escrito, se tiene que ensayar hasta aprendérselo de memoria cuando vamos a un examen nos ponemos nerviosos y se nos olvidan muchas cosas, puede pasarnos lo mismo en este caso y por eso hay que aprendérselo de memoria.

Si la situación nos causa alguna ansiedad, es una razón más para el ensayo cuando nos imaginamos la situación de la negociación nos estaremos exponiendo a ella en la imaginación y al menos cuando pensemos en hablar con el otro no nos pondremos nerviosos y comenzaremos nuestra negociación en mejor posición anímica. Si nos ponemos nerviosos podemos acogernos al diálogo que hemos preparado en la seguridad de que vamos a expresar nuestros deseos de forma completa. (p.37)

## **Ejecución**

García, J (2013) sostiene lo siguiente:

En la fase de ejecución hay que tener en cuenta algunas técnicas básicas que nos permiten llevar a cabo lo que hemos preparado. No hay que olvidar nunca que nuestros objetivos están plasmados en el diálogo que hemos preparado y que nuestra meta inmediata es decirlo. No se trata de contestar a todas las digresiones que nos hagan, no es necesario ser rápido y agudo para poder responder de forma inmediata a

todo lo que nos digan. Se trata de emplear la técnica del banco de niebla, que también se llama aceptar en principio, seguida de la del disco rayado (p.37).

## **TÉCNICAS ESPECÍFICAS DE ASERTIVIDAD**

### **Libre Información.**

Según Peñafiel, E (2010) cita lo siguiente:

Consiste en exponer ante el otro, nuestros deseos y opiniones; son los indicios y datos que en la vida cotidiana expresamos ante los demás para que nos conozcan.

Provocar que la exposición de cómo somos nosotros anime a nuestro interlocutor a hablar también con libertad de sí mismo. (p.37)

### **Diálogos interiores**

Peñafiel, E (2010) afirma lo siguiente:

Con mucha frecuencia no son los hechos los que condicionan nuestro ánimo o nuestros sentimientos, sino nuestro diálogo interno. Cuando nuestros pensamientos son negativos el comportamiento asertivo queda resentido; si por el contrario somos capaces de generar un monólogo interior positivo, éste reforzará nuestras actitudes y el reconocimiento de los logros. Incluso después de actuar, el diálogo interior sigue teniendo efecto por cuanto premiará nuestra actuación, o en caso de que ésta no haya sido exitosa la justificará, predisponiéndonos para posteriores ocasiones. (p.37)

### **El Disco Rayado.**

Peñafiel, E (2010) cita lo siguiente:

Consiste en repetir el propio punto de vista de manera constante, con tranquilidad y sin entrar en discusiones. Hay que ser persistente, sin rendirse. Pero hay que tener en cuenta que la otra persona no se sienta atacada se le puede dar la razón a ciertos

aspectos pero sin dejar de repetir los argumentos de manera que la persona quede convencida. (p.37)

### **Banco de Niebla.**

Peñañiel, E (2010) nos afirma lo siguiente:

Consiste en enfrentarse a críticas sin negarlas y sin contraatacar con otras críticas, es decir, se da la razón a lo que se considera cierto pero sin entrar en discusiones. Estilo tipo de técnica implica que con la práctica: se reduce el sentimiento de culpa automático que aparece al recibir una crítica, se reduce la cantidad de críticas que se vaya a recibir ya que los otros percibirán que no funciona la manipulación y se reduce el conflicto entre el que critica y el que es criticado. (p.38)

### **Aplazamiento Asertivo.**

La autora Peñañiel, E (2010) sostiene lo siguiente:

Consiste en aplazar la respuesta hasta un momento hasta que esté más tranquilo. Entonces radica en posponer la respuesta que vayamos a dar a la persona que nos ha criticado, hasta que nos sintamos más tranquilos y capaces de responder correctamente. (p.38)

### **El lenguaje corporal**

Peñañiel, E (2010) manifiesta lo siguiente:

La comunicación no verbal de las personas asertivas se caracteriza por:

- Mantener una postura relajada, firme y cómoda; el cuerpo suele estar erguido.
- El contacto físico y el ocular se emplean de la forma adecuada a cada momento, lo mismo que el tono de voz.

-Adicionalmente, la persona asertiva practicará en todo momento la escucha activa.  
(p.38).

### **Asertividad negativa**

Peñañiel, E (2010) cita el siguiente enunciado: “Técnica utilizada cuando observamos de forma crítica la propia competencia personal, los hábitos o la apariencia física. La técnica nos enseña a aceptar los propios errores sin excusarnos por ello, reconociendo las críticas bien fundadas”. (p.39)

### **Aserción básica**

Peñañiel, E (2010) afirma lo siguiente:

Se trata del primer grado de aserción en el que damos a conocer de forma simple y clara nuestra opinión. Este tipo de aserción implica la defensa de los derechos personales, creencias, sentimientos, opiniones, expresión de afectos y agradecimiento a nuestros semejantes. (p.40)

### **Decir “NO”**

Peñañiel, E (2010) cita el siguiente enunciado:

El comportamiento asertivo en estas situaciones viene definido por buscar la forma más correcta y el momento adecuado para decir “no”.

El “no” debe ser directo y claro, sin rodeos o excesivas explicaciones. La clave del éxito en esta técnica está en que tenemos derecho a decir “no, sin experimentar ningún sentimiento de culpabilidad. (p.40)

## **Procesar el cambio**

Peñañiel, E (2010) enuncia lo siguiente:

El objetivo es poder cambiar el centro de atención de la discusión. Esto será posible olvidándose por un momento del tópico de la discusión para centrarse en lo que verdaderamente ocurre en la relación.

Esta técnica también suele usarse en sentido contrario; esto es, intentando alejar el centro de la discusión de las actitudes y sentimientos suscitados, para volver posteriormente a centrarse en lo que verdaderamente preocupa. (p.45)

## **Aserción empática**

Peñañiel, E (2010) cita el siguiente enunciado:

La empatía es la capacidad de ponerse en la situación de nuestro interlocutor, comprendiendo sus argumentos, aunque no compartiéndolos necesariamente.

La aserción empática implica transmitir a nuestro escuchador nuestra propia opinión sin renunciar a nuestros derechos. De esta forma, predisponemos positivamente a nuestro interlocutor.

Este tipo de aserción puede usarse también como estrategia dilatoria, pues permite reorganizar nuestras ideas. (p.45)

## **Aserción de confrontación**

Peñañiel, E (2010) manifiesta lo siguiente:

Tipo de aserción utilizado cuando se reciben mensajes contradictorios. Existen situaciones en las que el interlocutor contradice los hechos con sus palabras, o desliza afirmaciones que se contradicen con otras expresadas anteriormente; es el momento de clarificar la situación para evitar confrontaciones.

La asertividad frente a la discrepancia se hace útil también para hacer notar al interlocutor de la fragilidad de su conducta u opinión sin tener que reprobárselo. (p.48)

### **Aserción subjetiva o del lenguaje del yo**

Peñañiel, E (2010) cita el siguiente enunciado:

Este es un tipo de aserción que permite expresar sentimientos negativos sin tener que mostrarnos agresivos y sin que la relación se resienta demasiado por ello. Es utilizado cuando se produce una agresión de forma inconsciente por parte del interlocutor o en aquellas situaciones en las que se viene repitiendo de forma parecida. También es necesario decir de forma clara y directa el sentimiento que provoca esa situación concreta. Para obtener el mejor resultado será bueno ofrecer al escuchante alguna alternativa de conducta. (p.48)

## **4. ESTRATEGIA PARA LA APLICACIÓN DE LA ALTERNATIVA DE CAMBIO**

### **Talleres**

#### **Definición**

La definición que da la Universidad de Antioquia sobre este concepto afirma: “El taller lo concebimos como una realidad integradora, compleja, reflexiva, en que se unen la teoría y la práctica como fuerza motriz del proceso pedagógico, orientado a una comunicación constante con la realidad social”.

## Técnicas

### Sesión 1

<p><b>Técnica</b> Diálogos interiores</p>	<p><b>Metodología</b> Individual</p>	<p><b>Tiempo</b> 45 min</p>
<p><b>Actividad</b> Mis debilidades</p>		
<p><b>Descripción</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo inicial.</li> <li>✓ Pedir al adolescente que inicie un diálogo interno tratando de reconocer las debilidades que presenta y las anote en una hoja. (Este diálogo debe tomar su tiempo sin interrupciones hasta que el adolescente indique que ha terminado).</li> <li>✓ Conclusiones.</li> <li>✓ Despedida.</li> </ul>	<p><b>Objetivos</b></p> <p>Reconocer las debilidades que inciden en la autoestima del adolescente.</p> <p>Afianzar el primer pilar de la práctica de vivir conscientemente.</p>	<p><b>Recursos</b></p> <p>Humanos Terapeuta. Adolescentes</p> <hr/> <p>Recursos Materiales Papel. Lápiz.</p>

## Sesión 2

<p><b>Técnica:</b> <b>Diálogos interiores</b></p>	<p><b>Metodología:</b> Individual</p>	<p><b>Tiempo:</b> 45 min</p>
<p><b>Actividad</b> Mis fortalezas</p>		
<p><b>Descripción</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo inicial.</li> <li>✓ Solicitar al adolescente que disponga un dialogo interno tratando de reconocer las fortalezas que presenta y las anote en una hoja. (Este diálogo debe tomar su tiempo sin interrupciones hasta que el adolescente indique que ha terminado).</li> <li>✓ Conclusiones.</li> <li>✓ Despedida.</li> </ul>	<p><b>Objetivos</b></p> <p>Examinar las fortalezas que incurren en la autoestima del adolescente.</p> <p>Consolidar el primer pilar de la práctica de vivir conscientemente.</p>	<p><b>Recursos Humanos</b></p> <p>Terapeuta. Adolescentes</p> <hr/> <p><b>Recursos Materiales</b></p> <p>Papel. Lápiz.</p>

### Sesión 3

<p><b>Técnica:</b> <b>Diálogos interiores</b></p>	<p><b>Metodología:</b> Grupal</p>	<p><b>Tiempo:</b> 45 min</p>
<p><b>Actividad</b> Conclusiones de debilidades y fortalezas</p>		
<p><b>Descripción:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo inicial</li> <li>✓ El adolescente juntamente con el terapeuta tomarán las fortalezas y debilidades encontradas del dialogo interno; concluirán cuales son las debilidades que afectan de forma importante en su autoestima; y, cuáles son las fortalezas que mejoran notablemente su autoestima.</li> <li>✓ Despedida</li> </ul>	<p><b>Objetivos:</b></p> <p>Considerar que como persona posee tanto debilidades como fortalezas, de las cuales las primeras se deben descartar y las segundas fortalecer.</p> <p>Fortalecer el primer pilar de la práctica de vivir conscientemente.</p>	<p><b>Recursos Humanos</b></p> <p>Terapeuta. Adolescentes</p>

## Sesión 4

<p><b>Técnica:</b> <b>El Lenguaje Corporal</b></p>	<p><b>Metodología:</b> Individual.</p>	<p><b>Tiempo:</b> 45 Min.</p>
<p><b>Actividad</b> Como expresarme</p>		
<p><b>Descripción</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo inicial</li> <li>✓ Al iniciar la sesión se dará a conocer como mostrar un lenguaje corporal frente a situaciones que afecten la autoestima; el terapeuta con las debilidades que reconocieron en las sesiones anteriores dará pautas sobre cómo actuar con el lenguaje corporal frente a las críticas se iniciara con postura relajada, luego con contacto físico y el ocular, y finalmente escucha activa.</li> <li>✓ Despedida.</li> </ul>	<p><b>Objetivo:</b></p> <p>Dar pautas sobre cómo expresar en el lenguaje corporal frente a las críticas con una postura relajada.</p> <p>Afianzar el segundo pilar la práctica de la aceptación de sí mismo.</p>	<p><b>Recursos Humanos</b></p> <p>Terapeuta. Adolescentes</p>

## Sesión 5

<p><b>Técnica:</b> <b>Banco de niebla</b></p>	<p><b>Metodología:</b> Individual</p>	<p><b>Tiempo</b> 45 min</p>
<p><b>Actividad</b> No negar</p>		
<p><b>Descripción</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo inicial</li> <li>✓ El terapeuta mostrará cómo, no se debe negar ninguna de las críticas y como no contratar ninguna de las críticas que realizará al paciente para que de esta manera reconozca diferentes puntos de vista de las demás personas de su entorno y respetarlas.</li> <li>✓ Despedida</li> </ul>	<p><b>Objetivo</b></p> <p>Brindar pautas al adolescente para manejar la asertividad y con ello mejorar su autoestima.</p> <p>Fortalecer el tercer pilar, la práctica de la responsabilidad de sí mismo</p>	<p><b>Recursos Humanos</b></p> <p>Terapeuta. Adolescentes</p>

## Sesión 6

<p><b>Técnica:</b> <b>Banco de niebla</b></p>	<p><b>Metodología:</b> Individua</p>	<p><b>Tiempo</b> 45 min</p>
<p><b>Actividad</b> Críticas Pasadas</p>		
<p><b>Descripción</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo inicial</li> <li>✓ El terapeuta manifestará la patrones adecuados de cómo expresar las opiniones personales del adolescentes frente a las críticas que se realizan al paciente (se rescatará alguna escena pasada que ha vivido con sus padres o amigos) esto con el fin de enseñar a manejar su asertividad y con ello su autoestima.</li> <li>✓ Despedida</li> </ul>	<p><b>Objetivo</b></p> <p>Permitir al adolescente expresar y corregir la forma de expresar su opinión frente a las críticas.</p> <p>Reforzar el tercer pilar, la práctica de la responsabilidad de sí mismo</p>	<p><b>Recursos Humanos</b></p> <p>Terapeuta. Adolescentes</p>

### Sesión 7

<b>Técnica:</b> <b>Banco de niebla</b>	<b>Metodología:</b> Individual	<b>Tiempo</b> 45 min
<b>Actividad</b> Aportando a mi autoestima		
<b>Descripción</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo inicial</li> <li>✓ El adolescente juntamente con el terapeuta reconocerán como esta técnica ayuda a mejorar el notablemente su autoestima, mediante un diálogo estructurado.</li> <li>✓ Despedida</li> </ul>	<b>Objetivo</b> <p>Brindar al adolescente un espacio para que analice como esta técnica aporta a la mejora de su autoestima.</p> <p>Reforzar el tercer pilar, la práctica de la responsabilidad de sí mismo.</p>	<b>Recursos</b> <b>Humanos</b> Terapeuta. Adolescentes

### Sesión 8

<b>Técnica:</b> <b>Asertividad Negativa</b>	<b>Metodología:</b> Individual	<b>Tiempo</b> 45 Min
<b>Actividad</b> Mis hábitos		
<b>Descripción</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo inicial.</li> <li>✓ El terapeuta mostrará como observar de forma crítica la propia competencia personal,</li> <li>✓ Y como observar de forma crítica los hábitos, con el fin de aceptar que los hábitos se pueden cambiar si es necesario, con el fin de aceptar los propios errores como parte natural y normal del individuo.</li> <li>✓ Despedida</li> </ul>	<b>Objetivo</b> <p>Permitir que el adolescente reconozca de forma crítica su propia competencia personal y reconocer el proceso de cambio.</p> <p>Fortalecer el cuarto pilar la práctica de la autoafirmación.</p>	<b>Recursos</b> <b>Humanos</b> Terapeuta. Adolescentes

## Sesión 9

<p><b>Técnicas:</b> <b>Asertividad Negativa</b></p>	<p><b>Metodología:</b> Individual</p>	<p><b>Tiempo</b> 45 min</p>
<p><b>Actividad</b> Observando mi apariencia</p>		
<p><b>Descripción</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo inicial</li> <li>✓ Observación y autoexploración táctil , valorar de su grado de aceptación de cada uno de los adolescentes,</li> <li>✓ El terapeuta mostrará como observar de forma crítica la <b>apariencia física</b>, con el fin de aceptar su parte bilógica y física como fortalezas.</li> <li>✓ Despedida</li> </ul>	<p><b>Objetivo</b></p> <p>Conocer el grado de aceptación de la figura corporal y sus partes.</p> <p>Permitir al adolescente reconocer sus debilidades y fortalezas físicas.</p> <p>Optimar el cuarto pilar la práctica de la autoafirmación.</p>	<p><b>Recursos</b></p> <p><b>Humanos</b></p> <p>Terapeuta. Adolescentes</p> <hr/> <p><b>Recursos</b></p> <p><b>Materiales</b></p> <p>Papel Lapicero Espejos</p>

## Sesión 10

<p><b>Técnica:</b> Asertividad Negativa</p>	<p><b>Metodología:</b> Grupal</p>	<p><b>Tiempo</b> 45 min</p>
<p><b>Actividad</b> Las apariencias físicas</p>		
<p><b>Descripción</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo inicial</li> <li>✓ Socialización de un video sobre la apariencia física</li> <li>✓ Retroalimentación de la técnica “asertividad negativa.</li> <li>✓ El adolescente juntamente con el terapeuta reconocerán como esta técnica ayuda a mejorar notablemente su autoestima.</li> <li>✓ Despedida</li> </ul>	<p><b>Objetivo</b></p> <p>Colaborar con el adolescente para que reconozca como mejora su autoestima a través del uso de esta técnica.</p> <p>Desarrollar un sentido crítico sobre la apariencia física.</p> <p>Consolidar el cuarto pilar la práctica de la autoafirmación.</p>	<p><b>Recursos Humanos</b></p> <p>Terapeuta.</p> <p>Adolescentes</p> <p><b>Recursos Materiales</b></p> <p>Infocus</p>

## Sesión 11

<p><b>Técnicas:</b> <b>El disco rayado</b></p>	<p><b>Metodología:</b> Grupal</p>	<p><b>Tiempo</b> 45 min</p>
<p><b>Actividad</b> Árbol de los logros</p>		<p><b>Recursos Humanos</b> Terapeuta. Adolescentes</p>
<p><b>Descripción</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo inicial</li> <li>✓ Se pedirá a los adolescentes dibujar un árbol en el cual cada uno de ellos reflexionara sobre sus logros y cualidades positivas las cuales los han hecho sentir satisfechos consigo mismos.</li> <li>✓ El terapeuta mostrará como la repetición reiterada, aunque pausada y tranquila, de aquellas frases que explican, nuestro propio punto de vista se convierten en propósitos de vida llegando a convencernos de lo que somos y necesitamos.</li> <li>✓ Mediante la verbalización de ciertas palabras una y otra vez insertadas en diferentes frases a lo largo del día reforzará nuestro mensaje a cerca de lo que nos hemos propuesto</li> <li>✓ Despedida</li> </ul>	<p><b>Objetivo</b></p> <p>Mejorar el auto concepto y por ende el autoestima del adolescente.</p> <p>Afianzar el quinto pilar ,la práctica de vivir con propósitos</p>	<p><b>Recursos Materiales</b></p> <p>Hojas de papel Lápiz Borrador Esferos Pinturas.</p>

## Sesión 12

<p><b>Técnicas:</b> <b>Aplazamiento Asertivo</b></p>	<p><b>Metodología:</b> Grupal</p>	<p><b>TIEMPO</b> 45 min</p>
<p><b>Actividad</b> Respondiendo a una crítica</p>		
<p><b>DESCRIPCIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo inicial</li> <li>✓ <b>Relajación</b></li> <li>✓ El terapeuta da ejemplos sobre como dilatar la situación cuando comprobamos que a lo largo de una interacción estamos nerviosos, alterados y que se puede cometer errores, buscando un poco de tiempo para responder a una crítica que se haya formulado, hasta sentirse más tranquilo para responder con asertividad frente a su propósito.</li> <li>✓ Ejecutar mediante un dialogo estructurado.</li> <li>✓ Despedida</li> </ul>	<p><b>OBJETIVO</b></p> <p>Dar pautas sobre como poder actuar frente a una crítica que amenace su autoestima.</p> <p>Consolidar el quinto pilar ,la práctica de vivir con propósitos</p>	<p><b>Recursos Humanos</b></p> <p>Terapeuta. Adolescentes</p> <hr/> <p><b>Recursos Materiales</b></p> <p>Dialogo</p>

### Sesión 13

<p><b>Técnicas:</b> Aserción básica</p>	<p><b>Metodología:</b> Grupal</p>	<p><b>Tiempo</b> 45 min</p>
<p><b>Actividad</b> Derechos personales</p>		
<p><b>Descripción</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo inicial</li> <li>✓ El terapeuta pide al adolescente que dé a <b>conocer de forma simple y clara su opinión</b>. En donde la <b>defensa</b> de los derechos personales, creencias, sentimientos, opiniones, expresión de afectos y agradecimiento a sus semejantes se encuentren presentes para cumplir con su propósito.</li> <li>✓ Proporcionarle un escenario en donde el adolescente presente dificultad para dar a conocer sus emociones y opiniones.</li> <li>✓ Despedida</li> </ul>	<p><b>Objetivo</b></p> <p>Instruir al adolescente en la forma correcta de expresar su opinión y con ello hacer respetar sus propósitos y necesidades.</p> <p>Reforzar el quinto pilar, la práctica de vivir con propósitos.</p>	<p><b>Recursos Humanos</b></p> <p>Terapeuta.</p>

### Sesión 14

<b>Técnica:</b> <b>Decir “NO”</b>	<b>Metodología:</b> Grupal	<b>Tiempo</b> 45 min
<b>Actividad</b> Consecuencias del “NO”		
<b>Descripción</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo inicial</li> <li>✓ El terapeuta pide al paciente que comente la consecuencia del “no” y como este debe ser utilizado.</li> <li>✓ Despedida</li> </ul>	<b>Objetivo</b> <p>Permitir que el adolescente sepa las consecuencias del “no”, para evitar la culpabilidad y baja autoestima al utilizarlo.</p> <p>Fortalecer el sexto pilar , la práctica de la integridad personal</p>	<b>Recursos Humanos</b> Terapeuta.

### Sesión 15

<b>Técnicas:</b> <b>Decir “NO”</b>	<b>Metodología:</b> Grupal	<b>Tiempo</b> 45 min
<b>Actividad</b> Diálogo del “NO”		
<b>Descripción</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo inicial</li> <li>✓ El terapeuta propiciara un dialogo en donde se busque el comportamiento asertivo definido por buscar la forma más correcta y el momento adecuado para decir “no”.</li> <li>✓ Despedida</li> </ul>	<b>Objetivo</b> <p>Permitir que el adolescente sepa el momento y forma de cómo utilizar el no.</p> <p>Afianzar el sexto pilar , la práctica de la integridad personal</p>	<b>Recursos Humanos</b> Terapeuta. Adolescentes
		<b>Recursos Materiales</b> Diálogo

### Sesión 16

<b>Técnica:</b> <b>Decir “NO”</b>	<b>Metodología:</b> Grupal	<b>Tiempo</b> 45 min
<b>Actividad</b> Retroalimentación		
<b>Descripción</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo inicial.</li> <li>✓ Retroalimentación de la sesión anterior.</li> <li>✓ Evocar experiencias en donde haya utilizado el “NO”</li> <li>✓ Despedida</li> </ul>	<b>Objetivo</b> <p>Proporcionar al adolescente experiencias para la utilización del no.</p> <p>Fortalecer el sexto pilar, la práctica de la integridad personal.</p>	<b>Recursos</b> <b>Humanos</b> <p>Terapeuta.</p> <p>Adolescentes</p>

### Sesión 17

<b>Técnicas:</b> <b>Procesar el cambio</b>	<b>Metodología:</b> Grupal	<b>Tiempo</b> 45 min
<b>Actividad</b> Intención de la crítica		
<b>Descripción</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo inicial</li> <li>✓ El terapeuta propiciara un dialogo en donde el objetivo es poder <b>cambiar el centro de atención de la discusión</b>, esto será posible olvidándose por un momento del tópico de la discusión para centrarse en lo que verdaderamente ocurre en la relación y a lo que se quiere llegar a resolver.</li> <li>✓ Despedida.</li> </ul>	<b>Objetivo</b> <p>Permitir que el adolescente se enfoque en reconocer la verdadera intencionalidad de quien lo critique.</p> <p>Fortalecer el sexto pilar , la práctica de la integridad personal</p>	<b>Recursos</b> <b>Humanos</b> <p>Terapeuta.</p> <p>Adolescentes</p>

## Sesión 18

<p><b>Técnicas:</b> Aserción empática</p>	<p><b>METODOLOGIA:</b> Grupal</p>	<p><b>TIEMPO</b> 45 Minutos</p>
<p><b>Actividad</b> Invitados y regalos</p>		
<p><b>DESCRIPCIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo inicial</li> <li>✓ El terapeuta propiciara un dialogo en donde el adolescente sea capaz de empatizar con su interlocutor comprendiendo sus argumentos, aunque no compartiéndolos necesariamente siendo capaz de transmitir a su escuchador su propia opinión sin renunciar a sus derechos y de esta forma, <b>predisponerse positivamente</b> a su interlocutor.</li> <li>✓ Despedida.</li> </ul>	<p><b>OBJETIVO</b></p> <p>Reconocer valores de vida personales</p> <p>Identificar sus valores personales.</p> <p>Compartir sus opiniones y escuchar las de los demás miembros del grupo</p> <p>Confeccionar un listado único y conjunto que une las opiniones del grupo</p> <p>Tomar conciencia de la validez de sus opiniones al expresarlas y compartir con el grupo.</p> <p>Fortalecer el sexto pilar , la práctica de la integridad personal</p>	<p><b>Recursos Humanos</b></p> <p>Terapeuta. Adolescentes</p> <hr/> <p><b>Recursos Materiales</b></p> <p>Terapeuta Pizarra o papelógrafo y plumón Lápiz y papel para secretarios de cada grupo.</p>

## Sesión 19

<p><b>Técnica:</b> <b>Aserción de confrontación</b></p>	<p><b>Metodología:</b> Grupal</p>	<p><b>Tiempo</b> 45 min</p>
<p><b>Actividad</b> Contradicciones</p>		
<p><b>DESCRIPCIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo inicial</li> <li>✓ El terapeuta propiciara un dialogo en donde el interlocutor contradice los hechos con sus palabras, o desliza afirmaciones que se contradicen con otras expresadas para así permitir al adolescente, pueda clarificar la situación para evitar confrontaciones.</li> <li>✓ Retroalimentación de la técnica propuesta.</li> <li>✓ Despedida</li> </ul>	<p><b>OBJETIVO</b></p> <p>Permitir que el adolescente sepa en qué momento debe evitar una confrontación.</p> <p>Fortalecer el sexto pilar , la práctica de la integridad personal</p>	<p><b>Recursos Humanos</b></p> <p>Terapeuta. Adolescentes</p>

## Sesión 20

<p><b>Técnica:</b> Aserción subjetiva o del lenguaje del yo</p>	<p><b>Metodología:</b> grupal</p>	<p><b>Tiempo</b> 45 min</p>
<p><b>Actividad</b> Sentimientos negativos</p>	<p><b>Objetivo</b></p> <p>Reconocer los diferentes tipos de sentimiento que producen situaciones en donde se vea afectada su autoestima.</p> <p>Reforzar el sexto pilar , la práctica de la integridad personal</p>	<p><b>Recursos Humanos</b></p> <p>Terapeuta. Adolescentes</p>
<p><b>Descripción</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo inicial</li> <li>✓ El terapeuta propiciara una situación en donde el paciente reconozca qué situaciones concretas provocan sentimientos negativos, para evitar que el interlocutor realice una generalización. También es necesario decir de forma clara y directa el sentimiento que provoca esa situación concreta.</li> <li>✓ Despedida.</li> </ul>		

### Sesión 21

<b>Técnica:</b> Libre información	<b>Metodología:</b> Grupal	<b>Tiempo</b> 45 min
<b>Actividad</b> Lo que aprendí		
<b>Descripción</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo inicial</li> <li>✓ Los adolescente juntamente con el terapeuta reforzarán las técnicas aprendidas a través de un dialogo en parejas donde uno hará de interlocutor y el otro de quién recibe las críticas.</li> <li>✓ Despedida</li> </ul>	<b>Objetivo</b> Reforzar las técnicas utilizadas para mejorar la autoestima del adolescente.	<b>Recursos Humanos</b> Terapeuta. Adolescentes

### Sesión 22

<b>Técnica:</b> Libre información	<b>Metodología:</b> Grupal	<b>Tiempo</b> 45 min
<b>Actividad</b> Evaluar para mejorar		
<b>Descripción</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo inicial</li> <li>✓ Cada adolescente rellena las hojas “Evaluar para mejorar”.</li> <li>✓ Compromiso personal</li> <li>✓ Despedida</li> </ul>	<b>Objetivo</b> <p>Evaluar el taller.</p> <p>Conocer de cada adolescente cómo se ha sentido en el taller, para qué le ha servido, lo que le ha gustado, lo que no.</p>	<b>Recursos Humanos</b> Terapeuta. Adolescentes  <b>Recursos Materiales</b> Terapeuta Hojas “Evaluar para mejorar”. Bolígrafo para cada participante.

## **5. VALIDACIÓN DEL TALLER DE TÉCNICAS ASERTIVAS**

Para demostrar si la aplicación de esta estrategia dirigida a la mejora de la autoestima en los adolescentes, ha cumplido con los propósitos planteados inicialmente a brindado resultados se efectuará la comparación entre la aplicación de la primera escala y la re-aplicación de la Escala de Autoestima de Rosemberg al finalizar dicha estrategia y así poder comprobar la fiabilidad de la misma.

## f. METODOLOGÍA

### Tipo de estudio

Este proyecto es de carácter mixto, es decir, cuanti- cualitativo, se requerirá la oportuna y adecuada utilización de tres tipos de estudio que permitirán la correcta realización e investigación del tema que se planteará. Se empezará utilizando en primer lugar el tipo **descriptivo**, puesto que se presupone que existirán “piezas y trozos” sobre la literatura que servirá en este proyecto, y porque permitirá medir de manera individual las variables, seguidamente se utilizará el tipo de estudio **correlacional**, pues este medirá y relacionará las dos variables tanto dependiente como independiente que son propias de este proyecto de investigación “Autoestima en el adolescente”, y para finalizar se terminará usando el tipo **explicativo**, puesto que no solo se quedará en una relación entre las variables sino que se tratará de explicar las causas por las que se producirá esa vinculación.

El **método científico** que ayudará a la obtención de referentes teóricos para seguir los diferentes pasos de investigación, manteniendo una relación lógica entre el problema, marco teórico y los objetivos.

**Métodos teóricos** Son los que permitirá llevar a cabo el proceso de investigación de una manera eficaz, clara y son:

El **método analítico** el cual consiste en la segmentación de un todo, descomponiéndolo en sus partes o elementos para observar las causas, la naturaleza y

los efectos. En el proyecto de investigación se empleará este método para la construcción lógica del marco teórico, permitirá analizar concretamente las causas de por qué se dará la relación entre las variables “Técnicas asertivas –Autoestima en adolescentes”.

Se entiende que el **método sintético** es un proceso de razonamiento que tiende a reconstruir un todo, a partir de los elementos distinguidos por el análisis, se tratará de hacer una explosión ordenada y breve, en este proyecto el método será utilizado para la elaboración de la problemática, construcción del mapeo y por consiguiente el marco teórico, lo que permitirá entender la fenomenología de estudio como un todo.

El **método inductivo** es un tipo de razonamiento que parte de lo particular a lo general, por lo que se considerará de importancia su utilización en primer lugar en una observación del fenómeno y se manejará cuando se mida esa fenomenología y se la compare con algo general.

El **método deductivo**, es el que parte de lo general a lo particular, permitirá el análisis de toda la problemática, la justificación y en la elaboración del marco teórico, además permitirá hacer conclusiones y recomendaciones una vez obtenidos los resultados. Partiendo de cómo se entiende el **método histórico** se podrá usar cuando se vaya a utilizar investigaciones previas de la realidad del problema, las que serán evocadas, como citas o referencias en la construcción del marco teórico.

El **método lógico**, contiene a todos los métodos anteriormente expuestos: inductivo, deductivo, analítico y sintético, y los mixtos: inductivo- deductivo, analítico-

sintético, se utilizara en la creación global del proyecto. Se podrá entender que el **método descriptivo** es el que permite evaluar ciertas características de una situación particular en uno o más puntos de tiempo. Será conveniente su utilización cuando se vaya a realizar la problemática.

El método que permitirá construir correctamente el marco teórico, porque permitirá seleccionar las interpretaciones que más convendrán para esclarecer la fenomenología objeto de estudio es el hermenéutico.

Se comprende que el **método dialéctico** permitirá entender los diversos fenómenos existentes en una realidad, por lo que su utilización se realizara al momento de la construcción global de este proyecto.

### **Métodos empíricos**

Será necesaria la utilización de una **observación** puesto que permitirá enmarcar el fenómeno de estudio en una realidad, se usará también La **Escala de Autoestima de Rosenberg** que proporcionará la medición de este fenómeno y finalmente será de suma importancia realizar un **registro diario de actividades, Registro condensado: elaboración personal**, ya que permitirá hacer constatar el trabajo que se realizará con la muestra y con ello tener pruebas del trabajo realizado y evaluar el trabajo realizado.

## **Métodos de nivel estadístico**

Cuando se vaya hacer la representación de los datos que se obtendrán de la aplicación de la escala, compararlo e interpretarlos, es decir, cuando se vaya a realizar el diagnóstico de la fenomenología de estudio, será conveniente utilizar la **estadística descriptiva**.

## **Población y muestra**

La población de estudio está representada por un total de 68 adolescentes de ambos sexos y la muestra elegida es de 15 adolescentes de 8vo.a 10mo. Año de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la fundación “CISOL”, de la ciudad de Loja.

Para obtener la muestra, se realizará de manera no probabilística, ya que no será al azar la determinación de los adolescentes sino que tendrán que poseer las características del objeto estudiado por lo cual se utilizara un test “Escala de autoestima de Rosemberg”.

<b>Población</b>	<b>Muestra</b>
46	15



## h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

RECURSOS			
RECURSOS HUMANOS			
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Estudiante de Psicorrehabilitación y Educación Especial</li> <li>✓ Docentes universitarios</li> <li>✓ Personal de la Unidad Educativa Educare.</li> <li>✓ Adolescentes de la Unidad Educativa Educare.</li> </ul>			
	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
RECURSOS MATERIALES			
Resma de papel boom	2	4.00	8,00
Transporte	50	1.00	50.00
Materiales para la propuesta de cambio	10	4.00	40.00
Servicio de internet	80	1,00	80,00
Material audiovisual	10	10,00	100,00
Copias	100	0,02	2,00
RECURSOS FINANCIEROS			
Derechos de grado	2	80,00	160,00
Reproducción de tesis	2000	0,20	400,00
Empastado de tesis	7	10,00	70,00
Diseño de diapositivas	1	100	100,00
<b>Total</b>			<b>1,010</b>

### Financiamiento:

Los costos incurridos en el presente trabajo investigativo son de responsabilidad de la autora.

## **i. BIBLIOGRAFIA**

Ares, P. (2007). *Psicología de la Familia*. La Habana: Editorial Félix Varela

Barrientos Ulloa, N. (2003). Niveles de Autoestima en Adolescentes Institucionalizados. Hogar de Menores: Fundación Niño y Patria. Valdivia, II semestre 2002(Tesis inédita de licenciatura). Universidad Austral De Chile, Valdivia, Chile.

Beauregard, L. (2013). Autoestima para quererse más y relacionarse mejor: *¿Qué es la autoestima?*. España: Narcea Ediciones.

Belloso, N & Campuzano, A. (2008). *¿Hacia un paradigma cosmopolita del derecho?: pluralismo jurídico, ciudadanía y resolución de conflictos* .España: Editorial Dykinson.

Branden, Nathaniel. (1995). Los seis pilares de la autoestima. Barcelona: Paidós.

Camacho, R. (2014). La Autoestima: Estrategias para desarrollar la autoestima. Recuperado de [www.blog.psicoactiva.com/autoestima-elementos de la autoestima/](http://www.blog.psicoactiva.com/autoestima-elementos-de-la-autoestima/).Guerra, G. (2007). Autoestima en los (las) alumnos (as) de los 1° medios de Liceo con alto índice de vulnerabilidad de Valdivia: Factores que inciden en el desarrollo de la autoestima (Tesis inédita de licenciatura). Universidad Austral de Chile. Chile.

Estanqueiro, A. (2006). Principios de comunicación interpersonal: *Para saber tratar con las personas*. España: Narcea Ediciones.

González, I. (2001). La Autoestima: *Medición y estrategias de intervención a través de una experiencia en la reconstrucción del ser*. México: UAEM.

Hoftadt, C. (2006). Competencias y habilidades profesionales para universitarios. España.

Iam, M. (2009). Te amo para siempre: *¿Cómo lograr, mantener o rescatar el amor?*. Miami: Editorial Vergara.

Korin, C. (1992). La salud del adolescente y del joven. Washington: Organización Panamericana de la salud

Gordillo, E. (2013). Autoestima y su relación con las habilidades sociales en los adolescentes del octavo año de educación básica del instituto tecnológico superior 12 de febrero de la ciudad de Zamora periodo septiembre 2012 febrero 2013: Adolescencia (Tesis inédita de psicología clínica). Universidad Nacional de Loja, Ecuador.

Navarro, R. (2007). Como resolver tus problemas emocionales sin acudir a un terapeuta: *¿A qué se debe la baja autoestima?*. México: Editorial Pax México.

Páramo, M. (2009). *Adolescencia y Psicoterapia: Análisis de significados a través de grupos de discusión*. España: Ediciones Universidad de Salamanca.

Peñafiel, E. (2010). *Habilidades Sociales*. Editorial: Editex.

Riso, W. (2012). *Cuestión de dignidad: El derecho a decir no*. España: Océano.

Shelton, N & Burton, S. (2004). *Asertividad. Haga oír su voz sin gritar*. España: FC Editorial.

Woolfolk, A. (2006). *Psicología educativa: ¿Los profesores marcan alguna diferencia?*. México: Pearson Educación.

Yagosesky, R. (2006). *Autoestima, en palabras sencillas de Yagosesky*. España. Editorial: Ed. Júpiter.

## WEBGRAFÍA

- ABC, (2014). Definición de autoestima. Recuperado de <http://www.definicionabc.com/social/autoestima.php>.
- Contraloría General de Veracruz. (2012). Dirección General de desarrollo administrativo: Autoestima. México. Autor.
- García, J. (2013). Asertividad: Algunos componentes básicos de la asertividad. Recuperado de <http://www.psicoterapeutas.com/pacientes/asertividad.htm>.
- Garrido, J. (2014). Medir la Autoestima con la Escala de Rosenberg. Recuperado de <http://psicopedia.org/1723/medir-la-autoestima-con-la-escala-de-rosenberg/>.
- Gómez, E. (2008). Adolescencia y familia: revisión de la relación y la comunicación como factores de riesgo o protección. *Redalyc*. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/802/80212387006.pdf>
- Pineda, L. (2014). Inventario de autoestima para adultos alpel forma –ad: componentes de la autoestima. Recuperado de [http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion\\_psicologia/v04\\_n1/pdf/a04v4n1.pdf](http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion_psicologia/v04_n1/pdf/a04v4n1.pdf).
- Pineda, S (2014). Capítulo I El Concepto de Adolescencia. Recuperado de <http://es.scribd.com/doc/221800078/Capitulo-i-El-Concepto-de-Adolescencia>.
- Pupo, G. (2014). Caracterización del adolescente con baja autoestima. Recuperado de <http://www.monografias.com/trabajos97/caracterizacion-del-adolescente-baja-autoestima/caracterizacion-del-adolescente-baja-autoestima.shtml>.
- Rodríguez, C. (2012). Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención. Recuperado de: <http://www.ijpsy.com/volumen12/num3/337/autoestima-en-la-adolescencia-analisis-ES.pdf>.
- Universidad Gestalt. (2012). El autoconocimiento como base para la autoestima: El autoconocimiento. México: Autor.
- Wikipedia, (2005). Técnica. Recuperado de <http://es.wikipedia.org/wiki/T%C3%A9cnica>

➤ ANEXOS

**ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA**

TEMA	PROBLEMA	MARCO TEORICO	OBJETIVOS	METODOS	TÉCNICAS	RESULTADOS
Técnicas asertivas para mejorar la autoestima en los adolescentes de 8vo a 10mo. Año de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación "CISOL" de la ciudad de Loja, período marzo- julio 2015.	¿Cómo se puede mejorar la autoestima en los adolescentes de 8vo. a 10mo. Año de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación "CISOL" de la ciudad de Loja, período marzo- julio 2015?	<b>LA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Definición de Autoestima</li> <li>✓ Desarrollo de la autoestima en adolescentes</li> </ul> <b>CLASIFICACIÓN DE LA AUTOESTIMA POR NIVELES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Alta autoestima</li> <li>✓ Mediana autoestima</li> <li>✓ Baja autoestima</li> </ul> <b>ELEMENTOS DE LA AUTOESTIMA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Autoconocimiento</li> <li>✓ Autoconcepto</li> <li>✓ Autoevaluación</li> <li>✓ Auto aceptación</li> <li>✓ Auto respeto</li> </ul> <b>PILARES DE LA AUTOESTIMA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ La práctica de vivir conscientemente</li> <li>✓ La práctica de la aceptación de sí mismo</li> <li>✓ La práctica de la responsabilidad de sí mismo</li> <li>✓ La práctica de la autoafirmación</li> <li>✓ La práctica de vivir con propósitos</li> <li>✓ La práctica de la integridad personal</li> </ul> <b>DEFINICIÓN DE ADOLESCENCIA</b> <b>FACTORES QUE INCIDEN EN EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Factores emocionales</li> <li>✓ Factores socio- culturales</li> <li>✓ Factores económicos</li> </ul> <b>CONSECUENCIAS DE LA BAJA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Consecuencias en el ámbito social</li> </ul>	<b>OBJETIVO GENERAL</b> Mejorar la autoestima en los adolescentes de 8vo. a 10mo. . Año de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación "CISOL" de la ciudad de Loja, período marzo- julio 2015,  Utilizando talleres de técnicas asertivas.	Científico Analítico Sintético Deductivo Inductivo Hermenéutico Histórico	Observación  Escala de autoestima de Rosenberg  Re-aplicación de la Escala de Rosenberg  Cuadros y gráficos estadísticos  Análisis e interpretación	Determinación de la efectividad del taller de Técnicas asertivas para mejorar la autoestima en los adolescentes de 8vo. A 10mo. . Año de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación "CISOL" de la ciudad de Loja, período marzo- julio 2015  Construcción y elaboración del marco teórico Obtención de la Escala de Autoestima de Rosenberg. Diseño de materiales y método. Tabulación de los resultados y la representación gráfica de cada una de las actividades. Aplicación del taller de Técnicas asertivas para mejorar la autoestima en los adolescentes de 8vo. a 10mo.. Año de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación "CISOL" de la ciudad de Loja, período marzo- julio 2015
			<b>OBJETIVOS ESPECIFICOS</b> Determinar los referentes teóricos y metodológicos de las técnicas alternativas para mejorar la autoestima en los adolescentes de 8vo a 10mo. . Año de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación "CISOL" de la ciudad de Loja, período marzo- julio 2015	Científico Analítico Descriptivo Sintético Deductivo Inductivo Histórico Estadístico Fenomenológico		

		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Consecuencias académicos</li> <li>✓ Consecuencias familiares</li> <li>✓ Consecuencias con sus iguales</li> <li>✓ Consecuencias con la pareja</li> <li>✓ Consecuencias de identidad</li> <li>✓ Consecuencias de la Crisis de valores</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>CARACTERISTICAS DE LA BAJA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES</b></p> <p><b>DIAGNOSTICO DE LA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG</b></li> </ul> <p><b>ALTERNATIVA PARA SUPERAR LA BAJA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Técnicas asertivas</li> <li>✓ Definición de técnica</li> <li>✓ Definición de asertividad</li> </ul> <p><b>PERFILES DE RESPUESTA EN ASERTIVIDAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Asertivo</li> <li>✓ Pasivo</li> <li>✓ Agresivo</li> </ul> <p><b>ÁREAS DE LA ASERTIVIDAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ La autoafirmación,</li> <li>✓ La expresión de sentimientos positivos</li> <li>✓ La expresión de sentimientos negativo</li> </ul> <p><b>BENEFICIOS DE LA ASERTIVIDAD</b></p> <p><b>REGLAS BÁSICAS PARA EJERCER LA ASERTIVIDAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fase de preparación</li> <li>✓ Fase de preparación personal</li> <li>✓ Preparación del diálogo</li> <li>✓ Ensayo</li> <li>✓ Ejecución</li> </ul> <p><b>TÉCNICAS DE ASERTIVIDAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Libre Información</li> <li>✓ Diálogos interiores</li> <li>✓ El Disco Rayado.</li> <li>✓ Banco de Niebla.</li> <li>✓ Aplazamiento Asertivo.</li> <li>✓ El lenguaje corporal</li> </ul>	<p>Evaluar el nivel de autoestima en los adolescentes de 8vo. A 10mo. . Año de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación “CISOL” de la ciudad de Loja, período marzo- julio 2015.</p> <p>Elaborar el taller de técnicas asertivas para mejorar la autoestima en los adolescentes de 8vo. A 10mo. . Año de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación “CISOL” de la ciudad de Loja, período marzo- julio 2015.</p> <p>Aplicar el taller sobre técnicas asertivas que permita mejorar la autoestima en los adolescentes de 8vo. a 10mo. . Año de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación “CISOL” de la ciudad de Loja, período marzo- julio 2015.</p>	<p>Analítico</p> <p>Deductivo</p> <p>Inductivo</p> <p>Sintético</p> <p>Estadístico</p> <p>Analítico</p> <p>Deductivo</p> <p>Inductivo</p> <p>Descriptivo</p> <p>Histórico</p> <p>Sintético</p> <p>Analítico</p> <p>Sintético</p> <p>Hermenéutico</p> <p>Deductivo</p> <p>Analítico</p> <p>Descriptivo</p>		<p>Identificación de los niveles de autoestima en los adolescentes de 8vo. a 10mo.. Año de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación “CISOL” de la ciudad de Loja, período marzo- julio 2015.</p> <p>Diseño del taller de Técnicas asertivas para mejorar la autoestima en los adolescentes de 8vo. A 10mo. . Año de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación “CISOL” de la ciudad de Loja, período marzo- julio 2015.</p> <p>Aplicación del taller Técnicas asertivas para mejorar la autoestima en os adolescentes 8vo. A 10mo. . Año de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación “CISOL” de la ciudad de Loja, período marzo- julio 2015.</p>
--	--	---	---	---	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Asertividad negativa</li> <li>✓ Aserción básica</li> <li>✓ Decir “NO”</li> <li>✓ Procesar el cambio</li> <li>✓ Aserción empática</li> <li>✓ Aserción de confrontación</li> <li>✓ Aserción subjetiva o del lenguaje del yo</li> </ul> <p><b>ESTRATEGIA PARA LA APLICACIÓN DE LA ALTERNATIVA DE CAMBIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Taller</li> <li>✓ Definición</li> <li>✓ Actividades</li> </ul> <p><b>VÁLIDACIÓN DE LA ALTERNATIVA DE CAMBIO</b></p>	<p>Validar la afectividad de la aplicación del taller sobre técnicas asertivas para mejorar la autoestima en los adolescentes de 8vo. a 10mo. . Año de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación “CISOL” de la ciudad de Loja período, marzo- julio 2015.</p>	<p>Analítico Sintético Hermenéutico Inductivo Deductivo Histórico Fenomenológico</p>		<p>Corroborar que la actividad de cambio que se propondrá es fiable para tratar de aumentar la autoestima en los adolescentes de 8vo. A 10mo. . Año de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación “CISOL” de la ciudad de Loja período, marzo- julio 2015.</p>
--	--	--	--	--	--	--

## ANEXO 2. REGISTRO CONDENSADO

TÉCNICAS	ACTIVIDADES	CUMPLIÓ		NO CUMPLIÓ		EN PROCESO		TOTAL	
		f	%	f	%	f	%	f	%
Diálogos Interiores	Mis debilidades								
	Mis fortalezas								
	Conclusión de debilidades y fortalezas								
Lenguaje Corporal	Como expresarme								
Banco de niebla	No negar								
	Criticas pasadas								
	Aportando a mi autoestima								
Asertividad negativa	Mis hábitos								
	Observando mi apariencia								
	Las apariencias físicas								
Disco Rayado	Árbol de los logros								
Aplazamiento Asertivo	Respondiendo una crítica								
Decir "NO"	Consecuencias del "NO".								
	Diálogo del "NO"								

	Retroalimentación						
<b>Aserción Básica</b>	Derechos Personales						
<b>Procesar el cambio</b>	Intención de la crítica						
<b>Aserción de confrontación</b>	Las contradicciones						
<b>Lenguaje del YO</b>	Sentimientos Negativos						
<b>Aserción Empática</b>	Invitados y Regalos						
<b>Libre Información</b>	Lo que aprendí						
	Evaluar para mejorar						
<b>TOTAL</b>							

## ANEXO 2.1. REGISTRO DIARIO

**Tema:** Técnica Diálogos interiores

**Objetivo:** Reconocer las debilidades que inciden en el autoestima del paciente.

Nombres	Adquirido	No Adquirido	En proceso
X.X			

### ANEXO 3. ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma.

Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

**A.** Muy de acuerdo.

**B.** De acuerdo.

**C.** En desacuerdo.

**D.** Muy en desacuerdo.

	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.				
5. En general estoy satisfecho/a de mí mismo/a.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo/a.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10. A veces creo que no soy buena persona.				

#### **Interpretación:**

De los ítems 1 al 5, las respuestas A a D se puntúan de 4 a 1 .De los ítems del 6 al 10, las respuestas A a D se puntúan de 1 a 4.

**De 30 a 40 puntos:** Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal.

**De 26 a 29 puntos:** Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla.

**Menos de 25 puntos:** Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima.

## ANEXO 4: EVIDENCIA DE LAS SESIONES DE TÉCNICAS

### ASERTIVAS

#### SESIÓN 1

##### Resultados

Los resultados obtenidos de la semana de aplicación del proyecto de investigación, aplicada a los alumnos de 8vo a 10mo año de básica de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación “CISOL”.

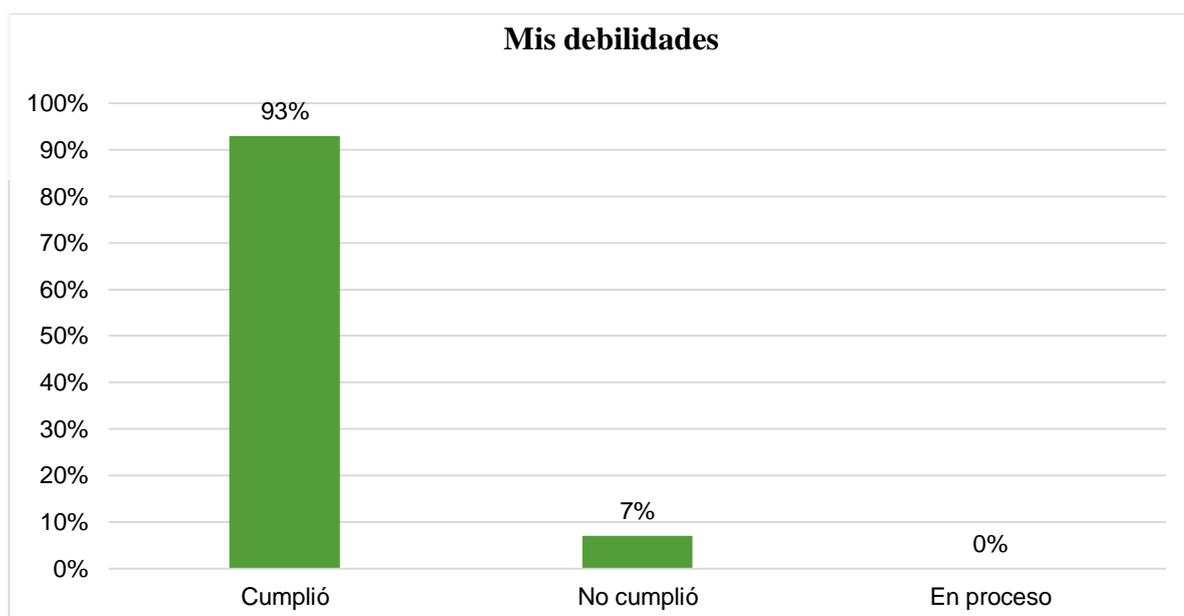
**Cuadro1**  
**Técnica Diálogos Interiores**

<b>Técnica Diálogos Interiores (Mis debilidades)</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Cumplió	14	93%
No cumplió	1	7%
En proceso	0	0%
Total	15	100%

**Fuente:** Técnica realizada a los adolescentes de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación “CISOL”.

**Elaborado por:** Verónica Buri.

**Gráfico 1**



## REGISTRO DIARIO

**Técnica:** Técnica Diálogos interiores

**Actividad:** Mis debilidades

**Objetivo:** Reconocer las debilidades que inciden en el autoestima del adolescente.

Nombres	Adquirido	No Adquirido	En proceso
José Chamba	x		
Silvia Tene	x		
Jenny Morocho	x		
María Saritama	x		
Dolores Morocho	x		
Michelle Cevallos	x		
Irene Macas	x		
Diana Morocho	x		
Nancy Gualán	x		
Wilmer Ávila	x		
Francisco Vélez	x		
José Tene		x	
Diego León	x		
Wilmer Garrochamba	x		
Jeiner Cuenca	x		

**Fotos:**



## SESIÓN 2

### Resultados

Los resultados obtenidos de la semana de aplicación del proyecto de investigación, aplicada a los alumnos de 8vo a 10mo año de básica de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación “CISOL”.

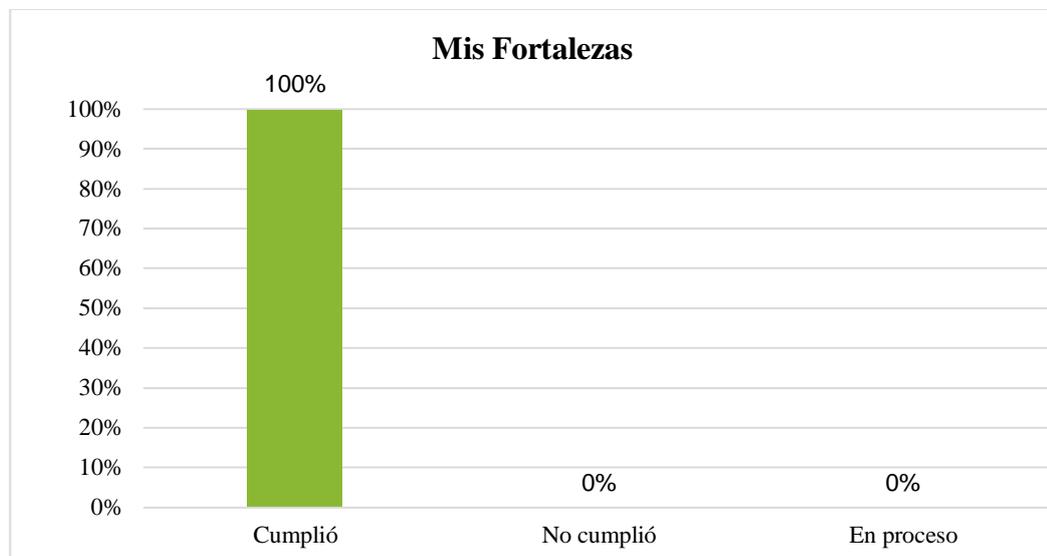
**Cuadro1**  
**Técnica Diálogos Interiores**

Técnica Diálogos Interiores( Mis fortalezas)	f	%
Cumplió	15	100%
No cumplió	0	0%
En proceso	0	0%
Total	15	100%

**Fuente:** Técnica realizada a los adolescentes de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación “CISOL”.

**Elaborado por:** Verónica Buri.

**Gráfico 1**



### SESIÓN 3

#### Resultados

Los resultados obtenidos de la semana de aplicación del proyecto de investigación, aplicada a los alumnos de 8vo a 10mo año de básica de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación “CISOL”.

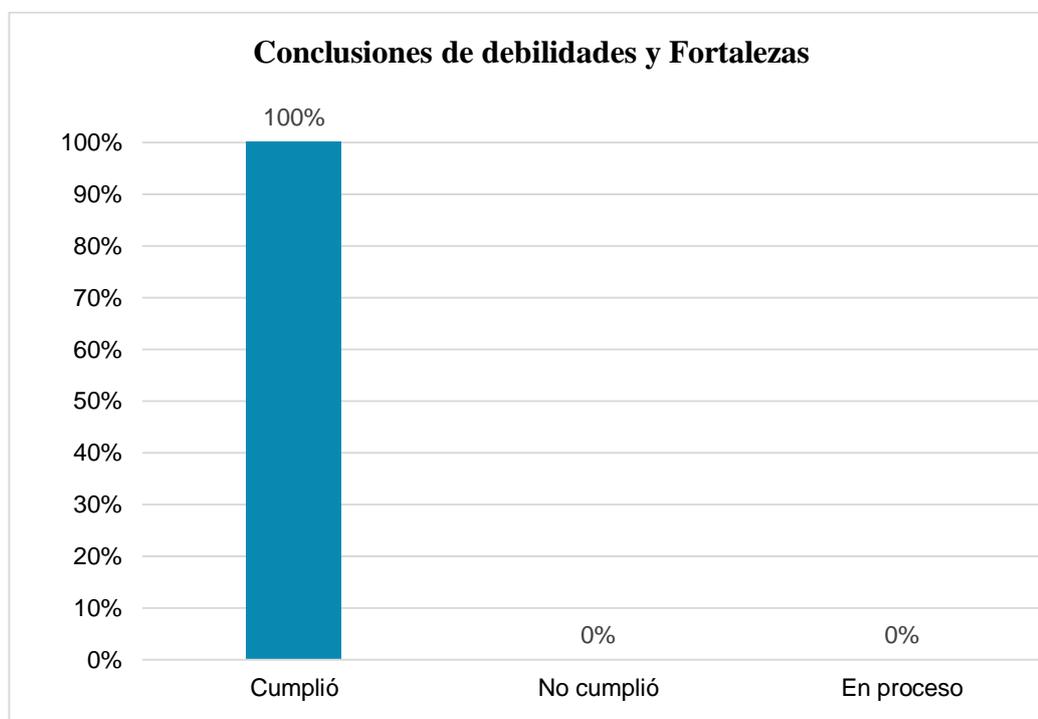
**Cuadro1**  
**Técnica Diálogos Interiores**

Técnica Diálogos Interiores (Conclusiones de debilidades y Fortalezas)	f	%
Cumplió	15	100%
No cumplió	0	0%
En proceso	0	0%
Total	15	100%

**Fuente:** Técnica realizada a los adolescentes de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación “CISOL”.

**Elaborado por:** Verónica Buri.

**Gráfico 2**



## REGISTRO DIARIO

**Tema:** Técnica Diálogos interiores

**Actividad:** Mis fortalezas.

**Objetivo:** Examinar las fortalezas que incurren en la autoestima del adolescente.

Nombres	Adquirido	No Adquirido	En proceso
José Chamba	x		
Silvia Tene	x		
Jenny Morocho	x		
María Saritama	x		
Dolores Morocho	x		
Michelle Cevallos	x		
Irene Macas	x		
Diana Morocho	x		
Nancy Gualán	x		
Wilmer Ávila	x		
Francisco Vélez	x		
José Tene	x		
Diego León	x		
Wilmer Garrochamba	x		
Jeiner Cuenca	x		

## REGISTRO DIARIO

**Tema:** Técnica Diálogos interiores

**Actividad:** Conclusiones de debilidades y fortalezas

**Objetivo:** Considerar que como persona posee tanto debilidades como fortalezas, de las cuales las primeras se deben descartar y las segundas fortalecer.

Nombres	Adquirido	No Adquirido	En proceso
José Chamba	x		
Silvia Tene	x		
Jenny Morocho	x		
María Saritama	x		
Dolores Morocho	x		
Michelle Cevallos	x		
Irene Macas	x		
Diana Morocho	x		
Nancy Gualán	x		
Wilmer Ávila	x		
Francisco Vélez	x		
José Tene	x		
Diego León	x		
Wilmer Garrochamba	x		
Jeiner Cuenca	x		

Fotos:



## SESIÓN 4

### Resultados

Los resultados obtenidos de la semana de aplicación del proyecto de investigación, aplicada a los alumnos de 8vo a 10mo año de básica de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación “CISOL”.

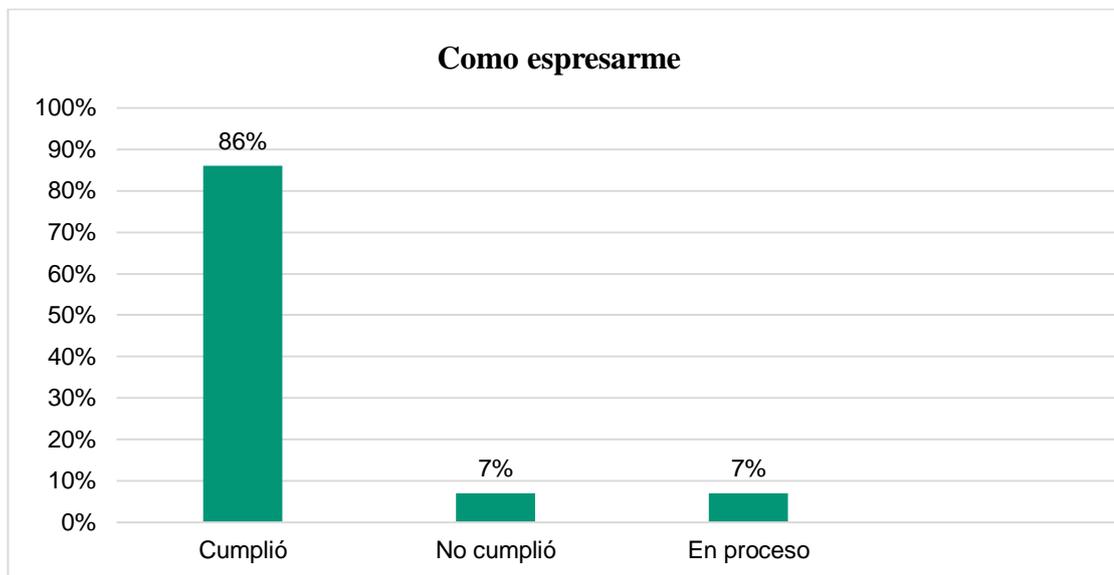
**Cuadro 1**  
**Técnica del Lenguaje Corporal**

Técnica Lenguaje Corporal (Como expresarme)	f	%
Cumplió	13	86%
No cumplió	1	7%
En proceso	1	7%
Total	15	100%

**Fuente:** Técnica realizada a los adolescentes de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación “CISOL”.

**Elaborado por:** Verónica Buri.

**Gráfico 1**



## REGISTRO DIARIO

**Tema:** Lenguaje Corporal.

**Objetivo:** Dar pautas sobre cómo expresar en el lenguaje corporal frente a las críticas con una postura relajada, contacto ocular, escucha pasiva

Nombres	Adquirido	No Adquirido	En proceso
José Chamba	x		
Silvia Tene	x		
Jenny Morocho	x		
María Saritama	x		
Dolores Morocho	x		
Michelle Cevallos	x		
Irene Macas	x		
Diana Morocho	x		
Nancy Gualán	x		
Wilmer Ávila	x		
Francisco Vélez			x
José Tene	x		
Diego León		x	
Wilmer Garrochamba	x		
Jeiner Cuenca	x		

**Fotos:**



## SESIÓN 5

### Resultados

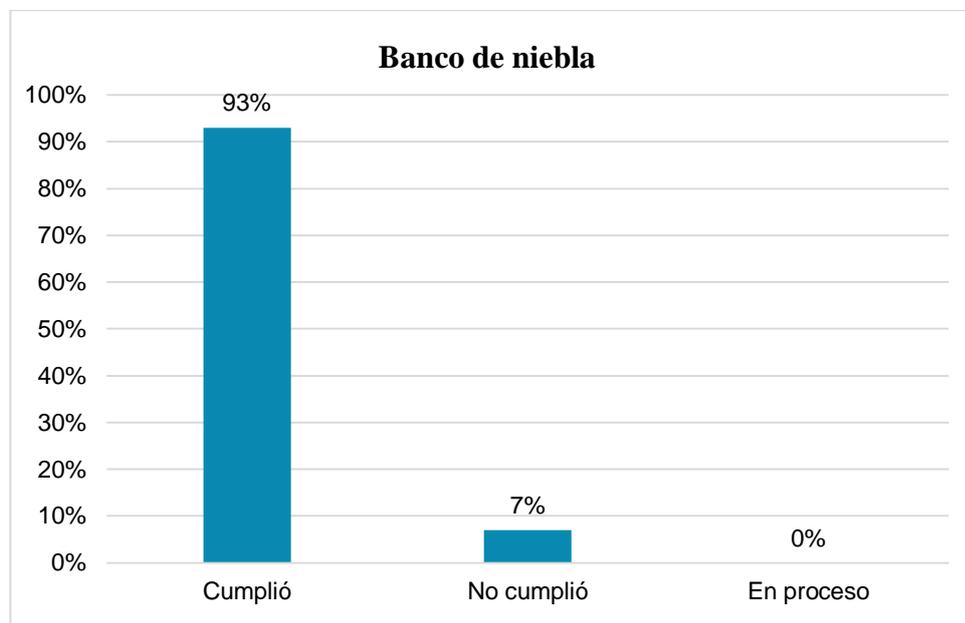
Los resultados obtenidos de la semana de aplicación del proyecto de investigación, aplicada a los alumnos de 8vo a 10mo año de básica de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación “CISOL”.

**Cuadro 1**  
**Técnica Banco de Niebla**

Técnica Banco de Niebla (No negar)	f	%
Cumplió	14	93%
No cumplió	1	7%
En proceso	0	0%
Total	15	100%

**Fuente:** Técnica realizada a los adolescentes de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación “CISOL”.  
**Elaborado por:** Verónica Buri.

**Gráfico 1**



## REGISTRO DIARIO

**Tema:** Banco de Niebla

**Actividad:** Críticas pasadas

**Objetivo:** Brindar pautas al adolescente para manejar la asertividad y con ello mejorar su autoestima.

Nombres	Adquirido	No Adquirido	En proceso
José Chamba	x		
Silvia Tene	x		
Jenny Morocho	x		
María Saritama	x		
Dolores Morocho	x		
Michelle Cevallos	x		
Irene Macas	x		
Diana Morocho	x		
Nancy Gualán	x		
Wilmer Ávila	x		
Francisco Vélez	x		
José Tene	x		
Diego León		x	
Wilmer Garrochamba	x		
Jeiner Cuenca	x		

**Fotos:**



## **SESIÓN 6**

### **Resultados**

Los resultados obtenidos de la semana de aplicación del proyecto de investigación, aplicada a los alumnos de 8vo a 10mo año de básica de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación “CISOL”.

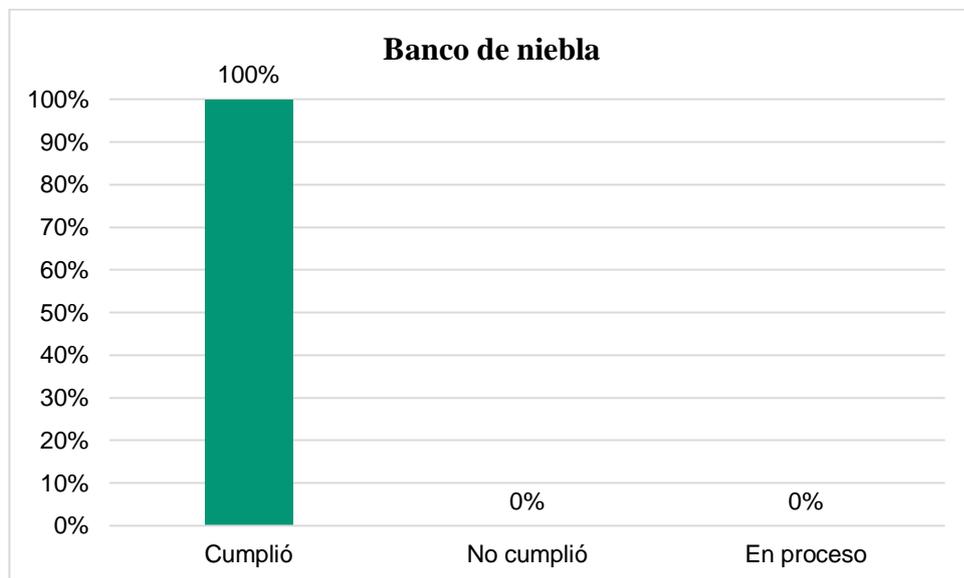
**Cuadro1**  
**Técnica Banco de Niebla**

Técnica Banco de Niebla (Críticas pasadas)	f	%
Cumplió	15	100%
No cumplió	0	0%
En proceso	0	0%
Total	15	100%

**Fuente:** Técnica realizada a los adolescentes de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación “CISOL”.

**Elaborado por:** Verónica Buri.

**Gráfico 1**



## REGISTRO DIARIO

**Tema:** Banco de Niebla

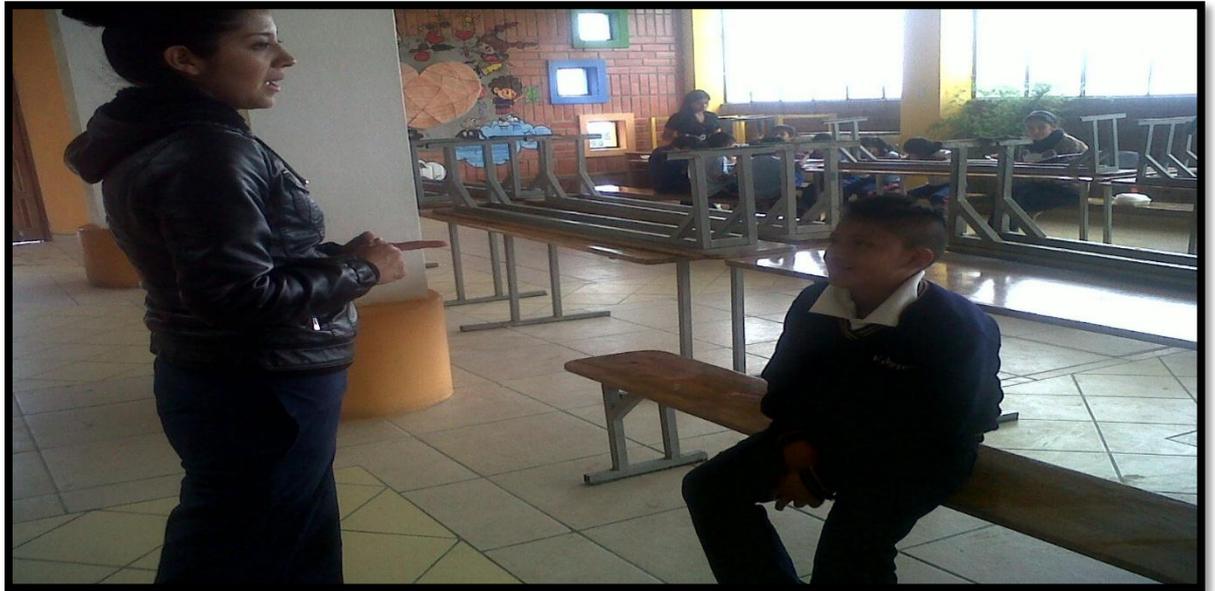
**Actividad:** Críticas pasadas

**Objetivo:** - Permitir al adolescente expresar y corregir la forma de expresar su opinión frente a las críticas.

Reforzar el tercer pilar, la práctica de la responsabilidad de sí mismo

Nombres	Adquirido	No Adquirido	En proceso
José Chamba	x		
Silvia Tene	x		
Jenny Morocho	x		
María Saritama	x		
Dolores Morocho	x		
Michelle Cevallos	x		
Irene Macas	x		
Diana Morocho	x		
Nancy Gualán	x		
Wilmer Ávila	x		
Francisco Vélez	x		
José Tene	x		
Diego León	x		
Wilmer Garrochamba	x		
Jeiner Cuenca	x		

**Fotos:**



## SESIÓN 7

### Resultados

Resultados obtenidos de la aplicación del proyecto de investigación, aplicada a los alumnos de 8vo a 10mo año de básica de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación “CISOL”.

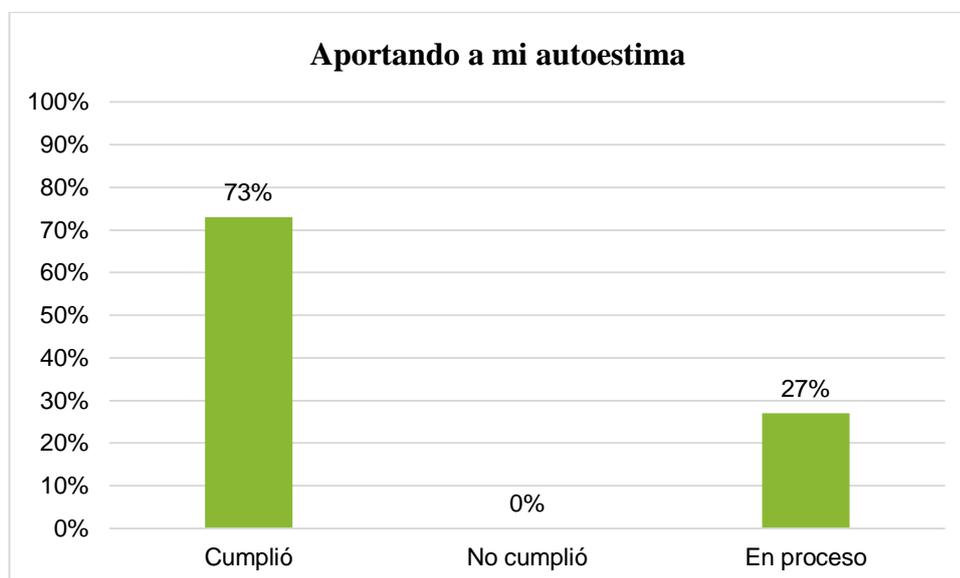
**Cuadro 1**  
**Técnica Banco de Niebla**

Técnica Banco de Niebla (Aportando a mi autoestima)	f	%
Cumplió	11	73%
No cumplió	0	0%
En proceso	4	27%
Total	15	100%

Fuente: Técnica realizada a los adolescentes de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación “CISOL”.

Elaborado por: Verónica Buri.

**Gráfico 1**



## REGISTRO DIARIO

**Tema:** Banco de Niebla

**Actividad:** Aportando a mi autoestima

**Objetivo:** - Brindar al adolescente un espacio para que analice como esta técnica aporta a la mejora de su autoestima.

Reforzar el tercer pilar, la práctica de la responsabilidad de sí mismo

Nombres	Adquirido	No Adquirido	En proceso
José Chamba	x		
Silvia Tene	x		
Jenny Morocho	x		
María Saritama			x
Dolores Morocho	x		
Michelle Cevallos			x
Irene Macas	x		
Diana Morocho	x		
Nancy Gualán	x		
Wilmer Ávila	x		
Francisco Vélez	x		
José Tene			x
Diego León			
Wilmer Garrochamba	x		
Jeiner Cuenca			x

**Fotos:**



## SESIÓN 8

### Resultados

Los resultados obtenidos de la semana de aplicación del proyecto de investigación, aplicada a los alumnos de 8vo a 10mo año de básica de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación “CISOL”.

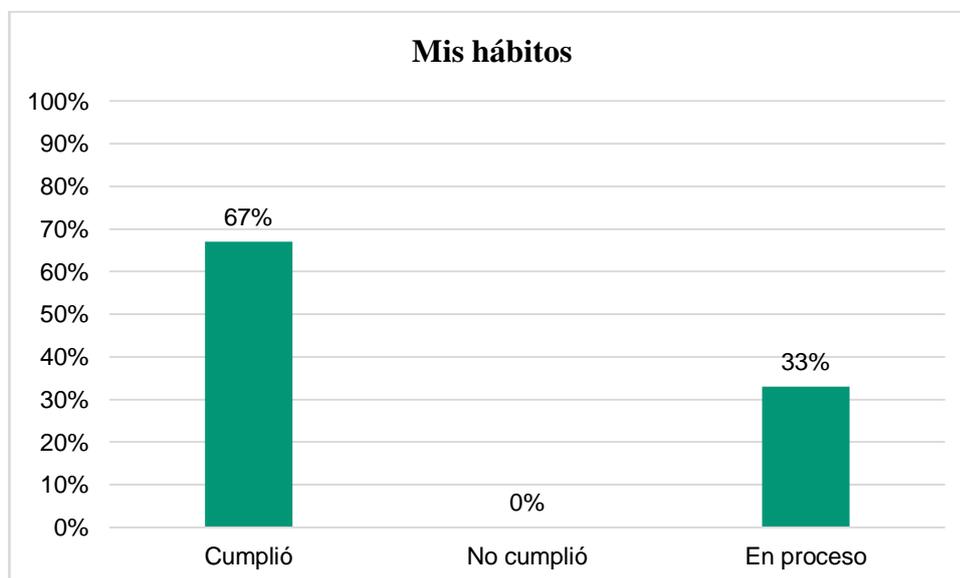
**Cuadro 1**  
**Técnica Asertividad Negativa**

Asertividad Negativa (Mis hábitos)	f	%
Cumplió	10	67%
No cumplió	0	0%
En proceso	5	33%
Total	15	100%

**Fuente:** Técnica realizada a los adolescentes de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación “CISOL”.

**Elaborado por:** Verónica Buri.

**Gráfico 1**



## REGISTRO DIARIO

**Tema:** Asertividad Negativa.

**Actividad:** Mis hábitos

**Objetivo:-** Permitir que el adolescente reconozca de forma crítica su propia competencia personal y reconocer el proceso de cambio.

- Fortalecer el cuarto pilar la práctica de la autoafirmación.

Nombres	Adquirido	No Adquirido	En proceso
José Chamba			x
Silvia Tene			x
Jenny Morocho	x		
María Saritama	x		
Dolores Morocho	x		
Michelle Cevallos	x		
Irene Macas	x		
Diana Morocho	x		
Nancy Gualán	x		
Wilmer Ávila	x		
Francisco Vélez	x		
José Tene			x
Diego León	x		
Wilmer Garrochamba			x
Jeiner Cuenca			x

**Fotos:**



## SESIÓN 9

### Resultados

Los resultados obtenidos de la semana de aplicación del proyecto de investigación, aplicada a los alumnos de 8vo a 10mo año de básica de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación “CISOL”.

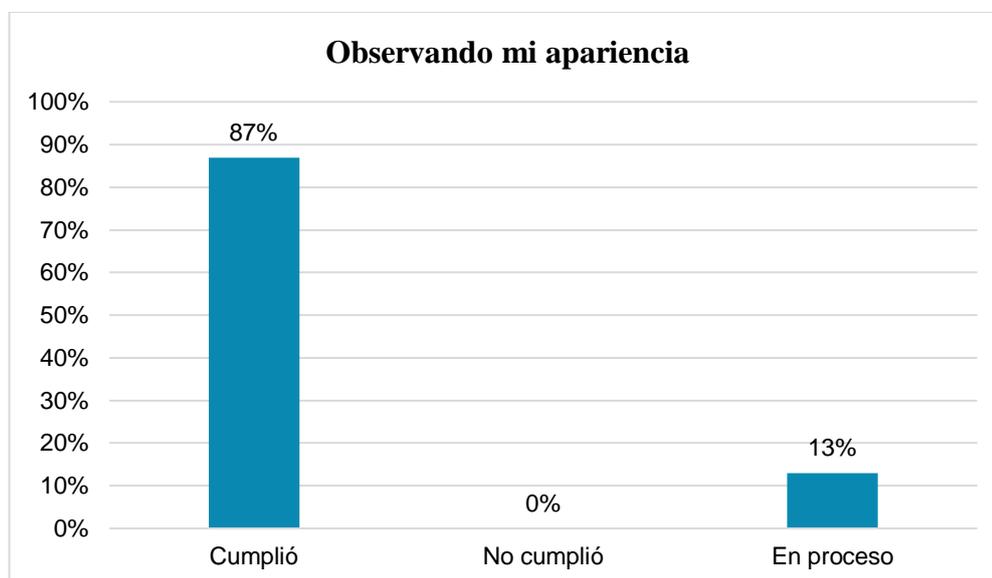
**Cuadro 1**  
**Técnica Asertividad Negativa**

Asertividad Negativa (Observando mi apariencia)	f	%
Cumplió	13	87%
No cumplió	0	0%
En proceso	2	13%
Total	15	100%

Fuente: Técnica realizada a los adolescentes de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación “CISOL”.

Elaborado por: Verónica Buri.

**GRÁFICO 1**



## REGISTRO DIARIO

**Tema:** Asertividad Negativa.

**Actividad:** Observando mi apariencia.

**Objetivo:-** Conocer el grado de aceptación de la figura corporal y sus partes.  
Permitir al adolescente reconocer sus debilidades y fortalezas físicas.

- Optimizar el cuarto pilar la práctica de la autoafirmación.

Nombres	Adquirido	No Adquirido	En proceso
José Chamba	x		
Silvia Tene	x		
Jenny Morocho			x
María Saritama	x		
Dolores Morocho	x		
Michelle Cevallos	x		
Irene Macas	x		
Diana Morocho	x		
Nancy Gualán	x		
Wilmer Ávila	x		
Francisco Vélez	x		
José Tene	x		
Diego León			x
Wilmer Garrochamba	x		
Jeiner Cuenca	x		

**Fotos:**



## **SESIÓN 10**

### **Resultados**

Los resultados obtenidos de la semana de aplicación del proyecto de investigación, aplicada a los alumnos de 8vo a 10mo año de básica de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación “CISOL”.

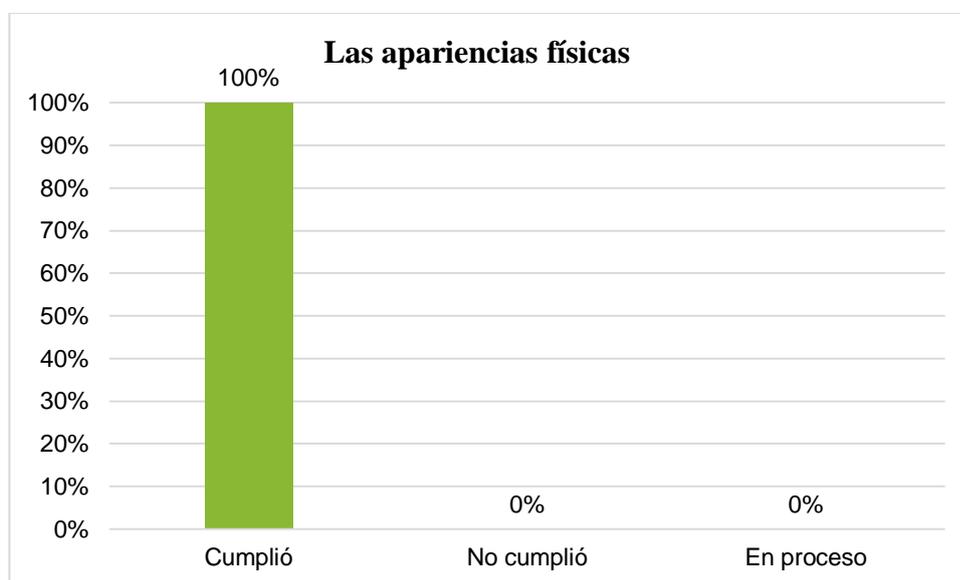
**Cuadro 1**  
**Técnica Asertividad Negativa**

Asertividad Negativa (Las apariencias físicas)	f	%
Cumplió	15	100%
No cumplió	0	0%
En proceso	0	0%
Total	15	100%

**Fuente:** Técnica realizada a los adolescentes de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación “CISOL”.

**Elaborado por:** Verónica Buri.

**Gráfico 1**



## SESIÓN 11

### Resultados

Los resultados obtenidos de la semana de aplicación del proyecto de investigación, aplicada a los alumnos de 8vo a 10mo año de básica de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación “CISOL”.

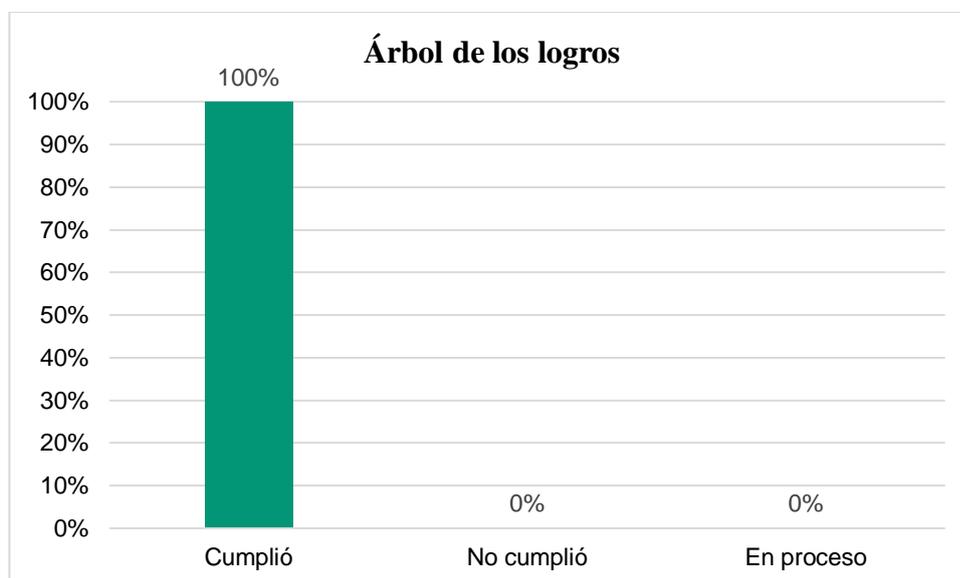
**Cuadro 1**  
**Técnica Disco Rayado**

Disco Rayado(Árbol de los logros)	f	%
Cumplió	15	100%
No cumplió	0	0%
En proceso	0	0%
Total	15	100%

**Fuente:** Técnica realizada a los adolescentes de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación “CISOL”.

**Elaborado por:** Verónica Buri.

**Gráfico 2**



**REGISTRO DIARIO****Tema:** Asertividad Negativa.**Actividad:** Las apariencias físicas**Objetivo:-** Colaborar con el adolescente para que reconozca como mejora su autoestima a través del uso de esta técnica.

-Desarrollar un sentido crítico sobre la apariencia física.

-Consolidar el cuarto pilar la práctica de la autoafirmación.

Nombres	Adquirido	No Adquirido	En proceso
José Chamba	x		
Silvia Tene	x		
Jenny Morocho	x		
María Saritama	x		
Dolores Morocho	x		
Michelle Cevallos	x		
Irene Macas	x		
Diana Morocho	x		
Nancy Gualán	x		
Wilmer Ávila	x		
Francisco Vélez	x		
José Tene	x		
Diego León	x		
Wilmer Garrochamba	x		
Jeiner Cuenca	x		

## REGISTRO DIARIO

**Tema:** Disco rayado.

**Actividad:** Árbol de los logros

**Objetivo:-** Afianzar el quinto pilar, la práctica de vivir con propósitos

Nombres	Adquirido	No Adquirido	En proceso
José Chamba	x		
Silvia Tene	x		
Jenny Morocho	x		
María Saritama	x		
Dolores Morocho	x		
Michelle Cevallos	x		
Irene Macas	x		
Diana Morocho	x		
Nancy Gualán	x		
Wilmer Ávila	x		
Francisco Vélez	x		
José Tene	x		
Diego León	x		
Wilmer Garrochamba	x		
Jeiner Cuenca	x		

**Fotos:**



## **SESIÓN 12**

### **Resultados**

Los resultados obtenidos de la semana de aplicación del proyecto de investigación, aplicada a los alumnos de 8vo a 10mo año de básica de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación “CISOL”.

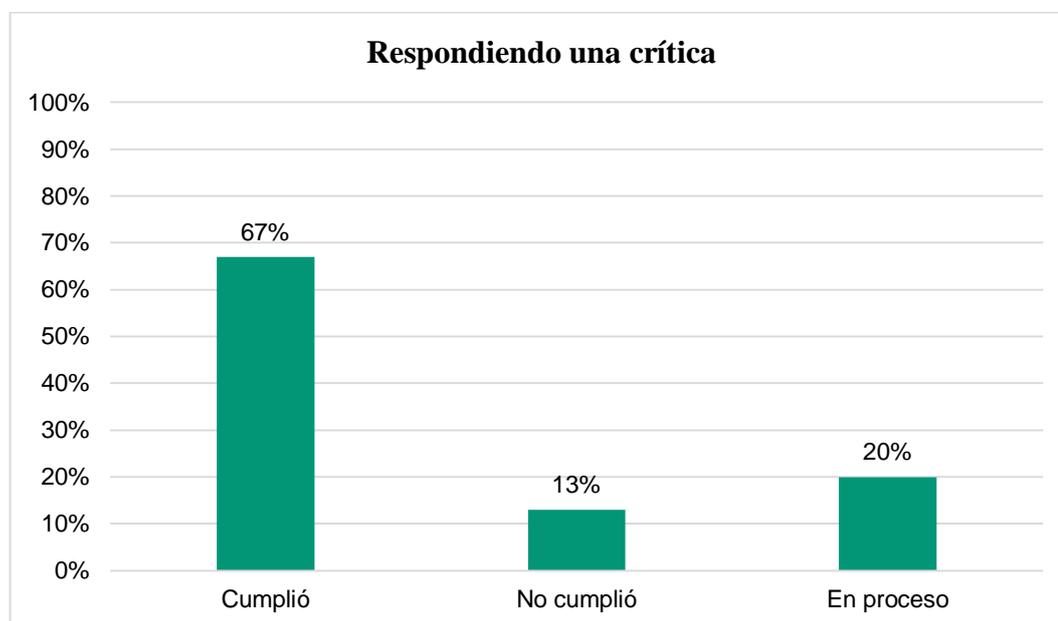
**Cuadro 1**  
**Técnica Aplazamiento Asertivo**

Aplazamiento Asertivo (Respondiendo una crítica)	f	%
Cumplió	10	67%
No cumplió	2	13%
En proceso	3	20%
Total	15	100%

**Fuente:** Técnica realizada a los adolescentes de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación “CISOL”.

**Elaborado por:** Verónica Buri.

**Gráfico 1**



## **SESIÓN 13**

### **Resultados**

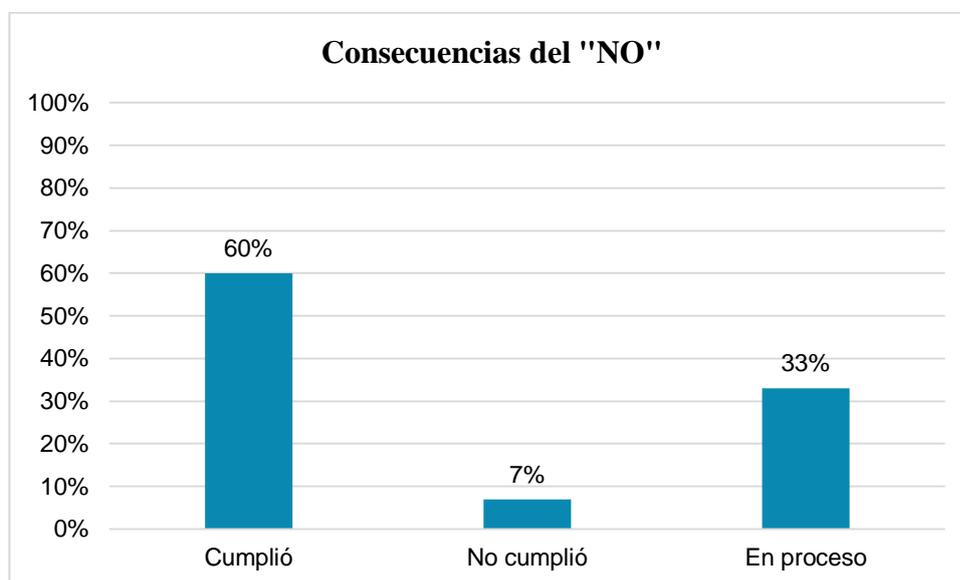
Los resultados obtenidos de la semana de aplicación del proyecto de investigación, aplicada a los alumnos de 8vo a 10mo año de básica de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación "CISOL".

**Cuadro 1**  
**Técnica Decir "NO"**

Decir "NO" (Consecuencias del "no")	f	%
Cumplió	9	60%
No cumplió	1	7%
En proceso	5	33%
Total	15	100%

**Fuente:** Técnica realizada a los adolescentes de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación "CISOL".  
**Elaborado por:** Verónica Buri.

**Gráfico 2**



## REGISTRO DIARIO

**Tema:** Decir “NO”.

**Actividad:** Consecuencias del “No”

**Objetivo:-** Permitir que el adolescente sepa las consecuencias del “no”, para evitar la culpabilidad y baja autoestima al utilizarlo.

-Fortalecer el sexto pilar, la práctica de la integridad personal

Nombres	Adquirido	No Adquirido	En proceso
José Chamba	x		
Silvia Tene			x
Jenny Morocho	x		
María Saritama			x
Dolores Morocho	x		
Michelle Cevallos			x
Irene Macas	x		
Diana Morocho	x		
Nancy Gualán	x		
Wilmer Ávila	x		
Francisco Vélez	x		
José Tene		x	
Diego León			x
Wilmer Garrochamba			x
Jeiner Cuenca	x		

## REGISTRO DIARIO

**Tema:** Aplazamiento Asertivo.

**Actividad:** Respondiendo una crítica

**Objetivo:-** Dar pautas sobre como poder actuar frente a una crítica que amenace su autoestima.

Consolidar el quinto pilar, la práctica de vivir con propósitos

Nombres	Adquirido	No Adquirido	En proceso
José Chamba	x		
Silvia Tene	x		
Jenny Morocho	x		
María Saritama			x
Dolores Morocho	x		
Michelle Cevallos	x		
Irene Macas	x		
Diana Morocho	x		
Nancy Gualán	x		
Wilmer Ávila	x		
Francisco Vélez	x		
José Tene		x	
Diego León		x	
Wilmer Garrochamba			x
Jeiner Cuenca			x

**Fotos:**



## SESIÓN 14

### Resultados

Los resultados obtenidos de la semana de aplicación del proyecto de investigación, aplicada a los alumnos de 8vo a 10mo año de básica de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación "CISOL".

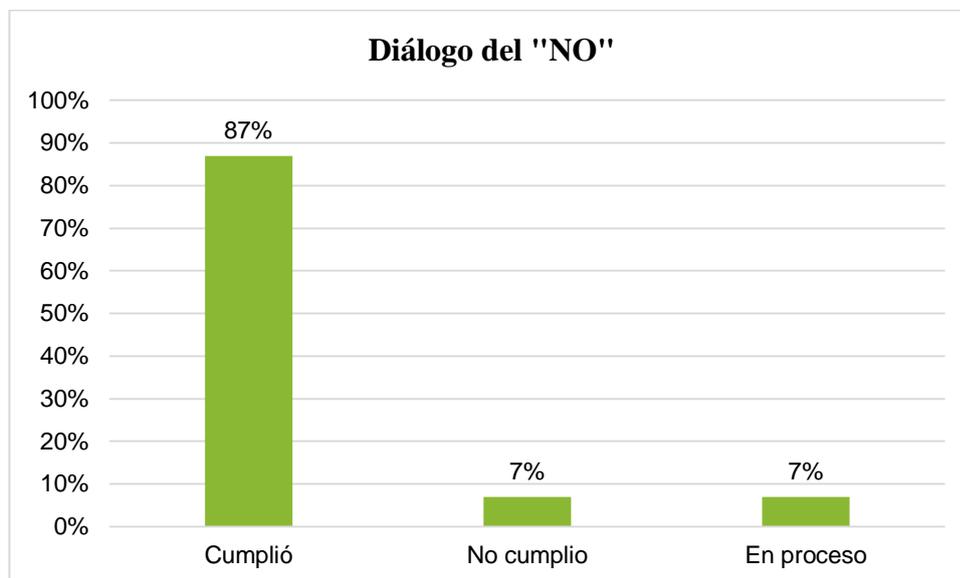
**Cuadro 1**  
**Técnica Decir "NO"**

Decir "NO" (Diálogo del "No")	f	%
Cumplió	13	86%
No cumplió	1	7%
En proceso	1	7%
Total	15	100%

**Fuente:** Técnica realizada a los adolescentes de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación "CISOL".

**Elaborado por:** Verónica Buri.

**Gráfico 1**



## SESIÓN 15

### Resultados

Los resultados obtenidos de la semana de aplicación del proyecto de investigación, aplicada a los alumnos de 8vo a 10mo año de básica de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación "CISOL".

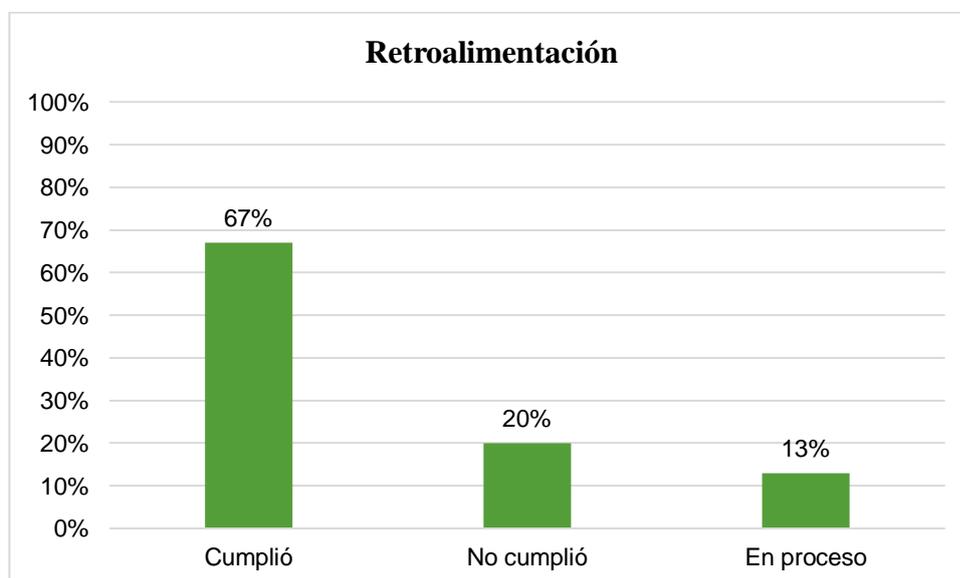
**Cuadro 2**  
**Técnica Decir "NO"**

Decir "NO" (Retroalimentación)	f	%
Cumplió	10	67%
No cumplió	3	20%
En proceso	2	13%
Total	15	100%

**Fuente:** Técnica realizada a los adolescentes de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación "CISOL".

**Elaborado por:** Verónica Buri.

**Gráfico 2**



## **SESIÓN 16**

### **Resultados**

Los resultados obtenidos de la semana de aplicación del proyecto de investigación, aplicada a los alumnos de 8vo a 10mo año de básica de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación “CISOL”.

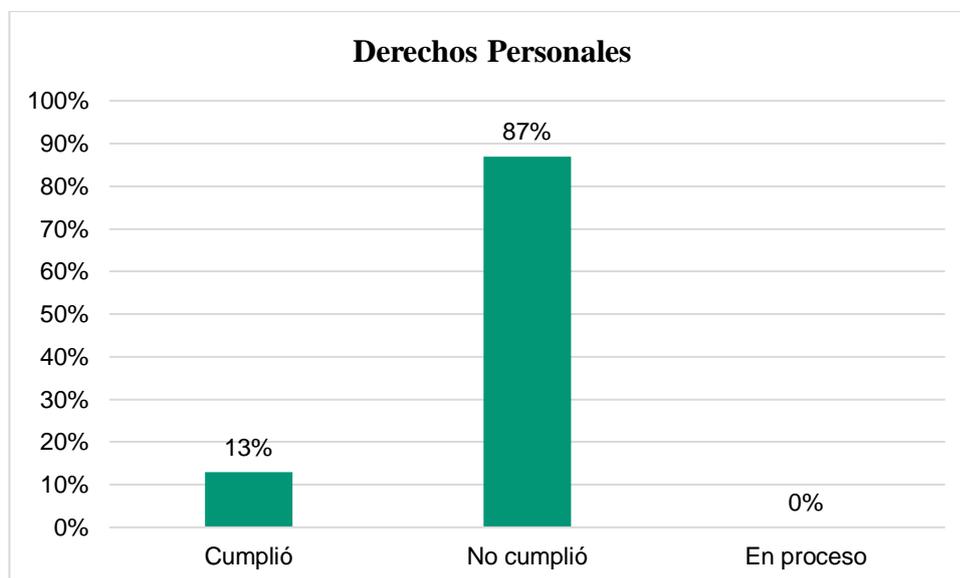
**Cuadro 3**  
**Técnica Aserción Básica**

Aserción Básica (Derechos Personales)	f	%
Cumplió	2	13%
No cumplió	13	87%
En proceso	0	0
Total	15	100%

**Fuente:** Técnica realizada a los adolescentes de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación “CISOL”.

**Elaborado por:** Verónica Buri.

**Gráfico 3**



## REGISTRO DIARIO

**Tema:** Decir “NO”.

**Actividad:** Retroalimentación

**Objetivo:-** Proporcionar al adolescente experiencias para la utilización del no.

-Fortalecer el sexto pilar, la práctica de la integridad personal.

Nombres	Adquirido	No Adquirido	En proceso
José Chamba	x		
Silvia Tene	x		
Jenny Morocho	x		
María Saritama	x		
Dolores Morocho	x		
Michelle Cevallos	x		
Irene Macas	x		
Diana Morocho	x		
Nancy Gualán	x		
Wilmer Ávila	x		
Francisco Vélez	x		
José Tene	x		
Diego León		x	
Wilmer Garrochamba			x
Jeiner Cuenca	x		

## REGISTRO DIARIO

**Tema:** Decir “NO”

**Actividad:** Diálogo del “No”

**Objetivo:-** Permitir que el adolescente sepa el momento y forma de cómo utilizar el no.

-Afianzar el sexto pilar, la práctica de la integridad personal

Nombres	Adquirido	No Adquirido	En proceso
José Chamba	x		
Silvia Tene	x		
Jenny Morocho	x		
María Saritama		x	
Dolores Morocho	X		
Michelle Cevallos	X		
Irene Macas	X		
Diana Morocho	X		
Nancy Gualán	X		
Wilmer Ávila		x	
Francisco Vélez	X		
José Tene			x
Diego León		x	
Wilmer Garrochamba	X		
Jeiner Cuenca			x

## REGISTRO DIARIO

**Tema:** Aserción Básica

**Actividad:** Derechos Personales

**Objetivo:-** Instruir al adolescente en la forma correcta de expresar su opinión y con ello hacer respetar sus propósitos y necesidades.

-Reforzar el quinto pilar, la práctica de vivir con propósitos

Nombres	Adquirido	No Adquirido	En proceso
José Chamba	X		
Silvia Tene		x	
Jenny Morocho		x	
María Saritama		x	
Dolores Morocho		x	
Michelle Cevallos		x	
Irene Macas		x	
Diana Morocho		x	
Nancy Gualán		x	
Wilmer Ávila		x	
Francisco Vélez		x	
José Tene		x	
Diego León		x	
Wilmer Garrochamba		x	
Jeiner Cuenca	X		

**Fotos:**



## SESIÓN 17

### Resultados

Los resultados obtenidos de la semana de aplicación del proyecto de investigación, aplicada a los alumnos de 8vo a 10mo año de básica de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación “CISOL”.

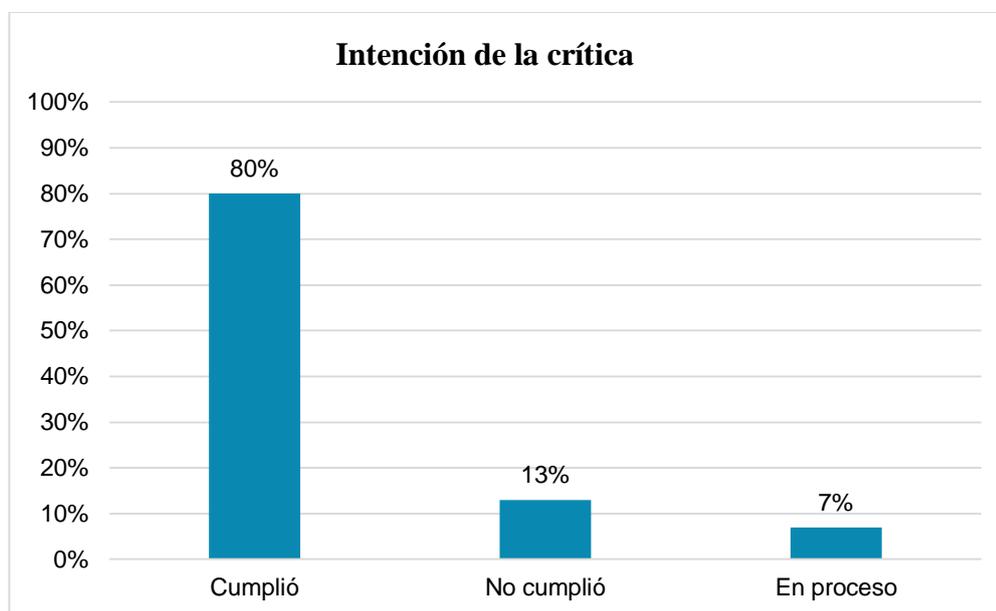
**Cuadro 1**  
**Técnica Procesar el cambio**

Procesar el cambio (Intención de la crítica)	f	%
Cumplió	12	80%
No cumplió	2	13%
En proceso	1	7%
Total	15	100%

**Fuente:** Técnica realizada a los adolescentes de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación “CISOL”.

**Elaborado por:** Verónica Buri.

**Gráfico 1**



## **SESIÓN 18**

### **Resultados**

Los resultados obtenidos de la semana de aplicación del proyecto de investigación, aplicada a los alumnos de 8vo a 10mo año de básica de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación “CISOL”.

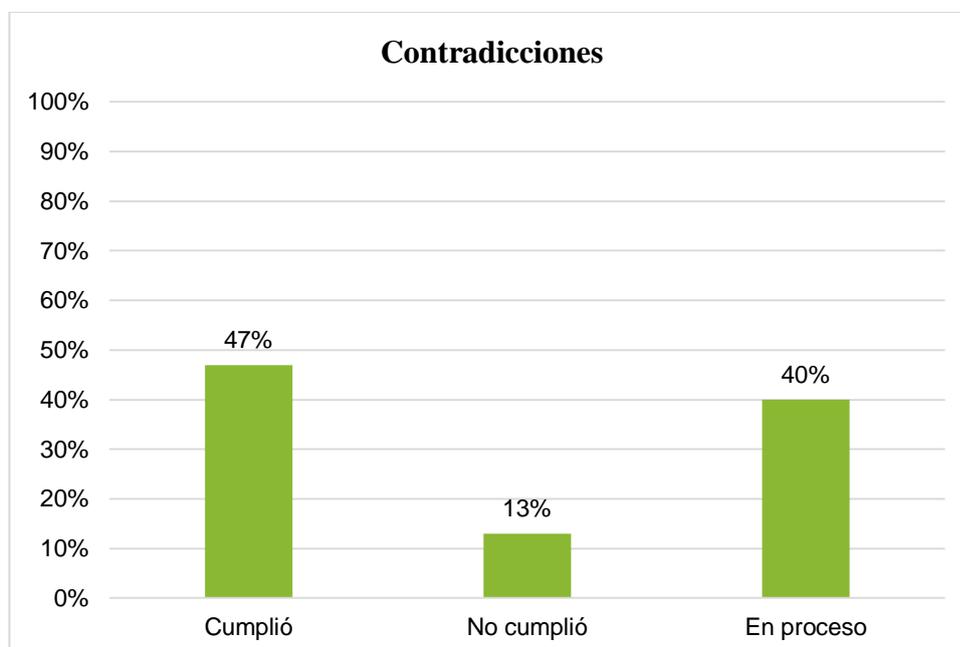
**Cuadro 2**  
**Técnica Aserción de confrontación**

Aserción de confrontación (Contradicciones)	F	%
Cumplió	7	47%
No cumplió	2	13%
En proceso	6	40%
Total	15	100%

**Fuente:** Técnica realizada a los adolescentes de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación “CISOL”.

**Elaborado por:** Verónica Buri.

**Gráfico 2**



## **SESIÓN 19**

### **Resultados**

Los resultados obtenidos de la semana de aplicación del proyecto de investigación, aplicada a los alumnos de 8vo a 10mo año de básica de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación “CISOL”.

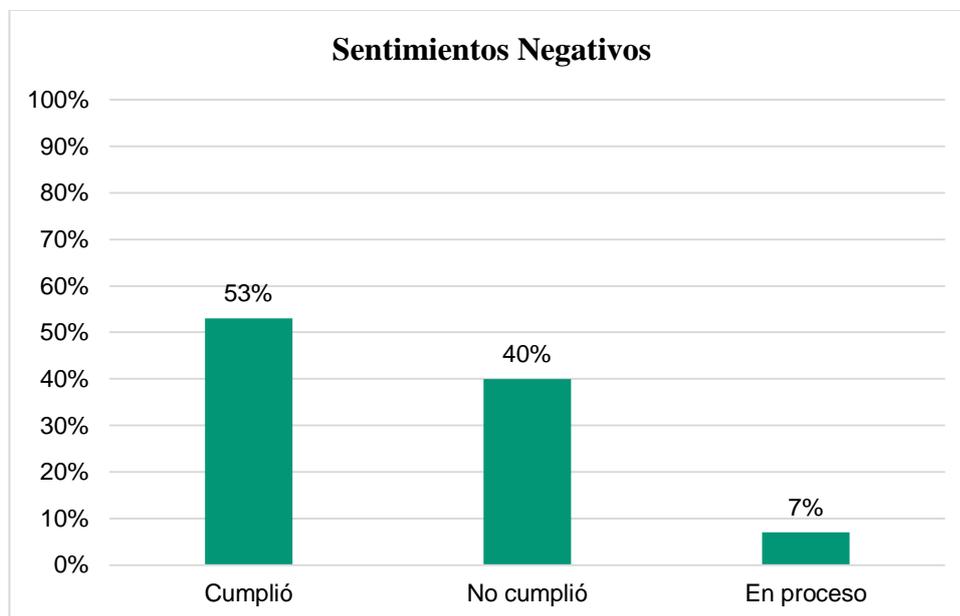
**Cuadro 3**  
**Técnica Lenguaje del yo**

Lenguaje del yo (Sentimientos Negativos)	F	%
Cumplió	8	53%
No cumplió	6	40%
En proceso	1	7%
Total	15	100%

**Fuente:** Técnica realizada a los adolescentes de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación “CISOL”.

**Elaborado por:** Verónica Buri.

**Gráfico 3**



## REGISTRO DIARIO

**Tema:** Aserción subjetiva o del lenguaje del yo.

**Actividad:** Sentimientos Negativos.

**Objetivo:-** Reconocer los diferentes tipos de sentimiento que producen situaciones en donde se vea afectada su autoestima.

Reforzar el sexto pilar, la práctica de la integridad personal.

Nombres	Adquirido	No Adquirido	En proceso
José Chamba	x		
Silvia Tene	x		
Jenny Morocho		x	
María Saritama		x	
Dolores Morocho		x	
Michelle Cevallos	x		
Irene Macas		x	
Diana Morocho	x		
Nancy Gualán	x		
Wilmer Ávila		x	
Francisco Vélez	x		
José Tene	x		
Diego León		x	
Wilmer Garrochamba	x		
Jeiner Cuenca			x

## REGISTRO DIARIO

**Tema:** Aserción de confrontación

**Actividad:** Contradicciones

**Objetivo:-** Permitir que el adolescente sepa en qué momento debe evitar una confrontación.

-Fortalecer el sexto pilar, la práctica de la integridad personal

Nombres	Adquirido	No Adquirido	En proceso
José Chamba	x		
Silvia Tene			x
Jenny Morocho			x
María Saritama			x
Dolores Morocho	X		
Michelle Cevallos	X		
Irene Macas			x
Diana Morocho	X		
Nancy Gualán	X		
Wilmer Ávila			x
Francisco Vélez	X		
José Tene		x	
Diego León		x	
Wilmer Garrochamba	X		
Jeiner Cuenca			x

## REGISTRO DIARIO

**Tema:** Procesar el cambio

**Actividades:** Intención de la crítica

**Objetivo:-** Permitir que el adolescente se enfoque en reconocer la verdadera intencionalidad de quien lo critique.

-Fortalecer el sexto pilar, la práctica de la integridad personal

Nombres	Adquirido	No Adquirido	En proceso
José Chamba	X		
Silvia Tene	X		
Jenny Morocho	X		
María Saritama	X		
Dolores Morocho	X		
Michelle Cevallos	X		
Irene Macas	X		
Diana Morocho	X		
Nancy Gualán	X		
Wilmer Ávila	X		
Francisco Vélez			x
José Tene		x	
Diego León		x	
Wilmer Garrochamba	X		
Jeiner Cuenca	X		

**Fotos:**



## **SESIÓN 20**

### **Resultados**

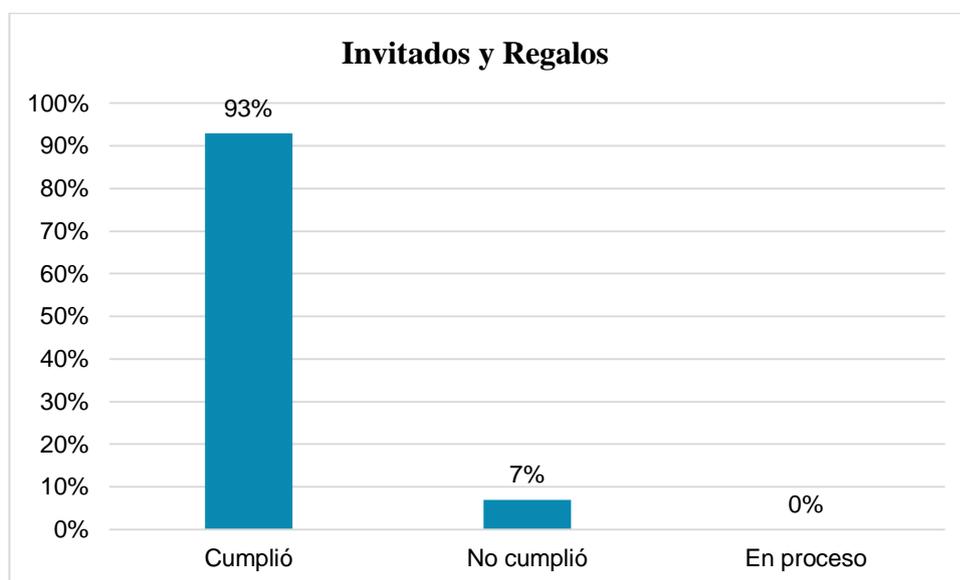
Los resultados obtenidos de la semana de aplicación del proyecto de investigación, aplicada a los alumnos de 8vo a 10mo año de básica de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación “CISOL”.

**Cuadro 1**  
**Técnica Aserción Empática**

Aserción Empática (Invitados y Regalos)	f	%
Cumplió	14	93%
No cumplió	1	7%
En proceso	0	0%
Total	15	100%

**Fuente:** Técnica realizada a los adolescentes de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación “CISOL”.  
**Elaborado por:** Verónica Buri.

**Gráfico 1**



## **SESIÓN 21**

### **Resultados**

Los resultados obtenidos de la semana de aplicación del proyecto de investigación, aplicada a los alumnos de 8vo a 10mo año de básica de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación “CISOL”.

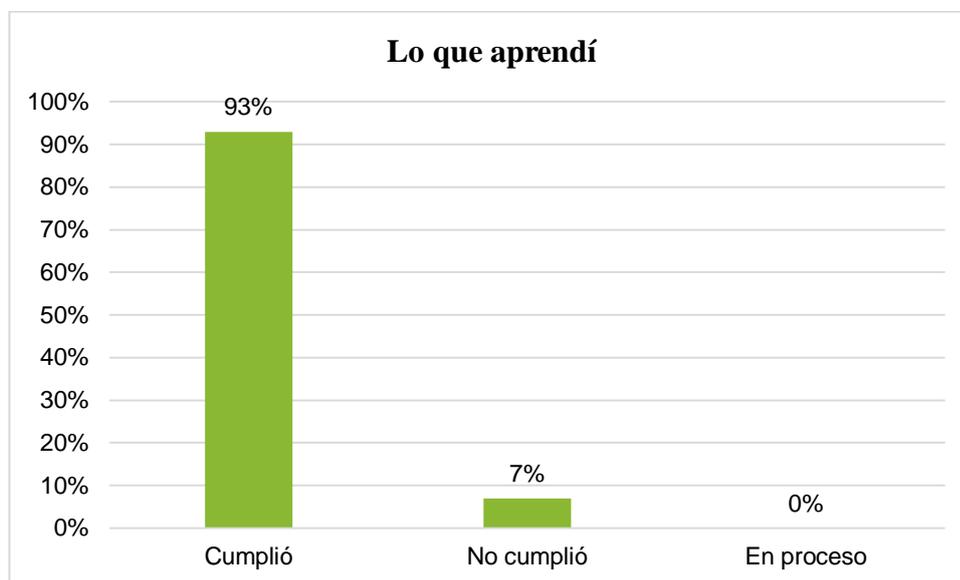
**Cuadro 2**  
**Técnica Libre Información**

Libre Información (Lo que aprendí)	F	%
Cumplió	14	93%
No cumplió	1	7%
En proceso	0	0%
Total	15	100%

**Fuente:** Técnica realizada a los adolescentes de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación “CISOL”.

**Elaborado por:** Verónica Buri.

**Gráfico 2**



## REGISTRO DIARIO

**Tema:** Aserción Empática

**Actividad:** Invitados y Regalos

**Objetivo:-** -Identificar sus valores personales.

-Compartir sus opiniones y escuchar las de los demás miembros del grupo

-Confeccionar un listado único y conjunto que une las opiniones del grupo

- Tomar conciencia de la validez de sus opiniones al expresarlas y compartir con el grupo.

-Fortalecer el sexto pilar, la práctica de la integridad personal.

Nombres	Adquirido	No Adquirido	En proceso
José Chamba	x		
Silvia Tene	x		
Jenny Morocho	x		
María Saritama	x		
Dolores Morocho	x		
Michelle Cevallos	x		
Irene Macas	x		
Diana Morocho	x		
Nancy Gualán	x		
Wilmer Ávila	x		
Francisco Vélez		x	
José Tene	x		
Diego León	x		
Wilmer Garrochamba	x		
Jeiner Cuenca	x		

## REGISTRO DIARIO

**Tema:** Libre información

**Actividad:** (lo que aprendí)

**Objetivo:-** Reforzar las técnicas utilizadas para mejorar la autoestima del adolescente

Nombres	Adquirido	No Adquirido	En proceso
José Chamba	x		
Silvia Tene	x		
Jenny Morocho	x		
María Saritama	x		
Dolores Morocho	x		
Michelle Cevallos	x		
Irene Macas	x		
Diana Morocho	x		
Nancy Gualán	x		
Wilmer Ávila	x		
Francisco Vélez		x	
José Tene	x		
Diego León	x		
Wilmer Garrochamba	x		
Jeiner Cuenca	x		

Fotos:



## **SESIÓN 22**

### **Resultados**

Los resultados obtenidos de la semana de aplicación del proyecto de investigación, aplicada a los alumnos de 8vo a 10mo año de básica de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación “CISOL”.

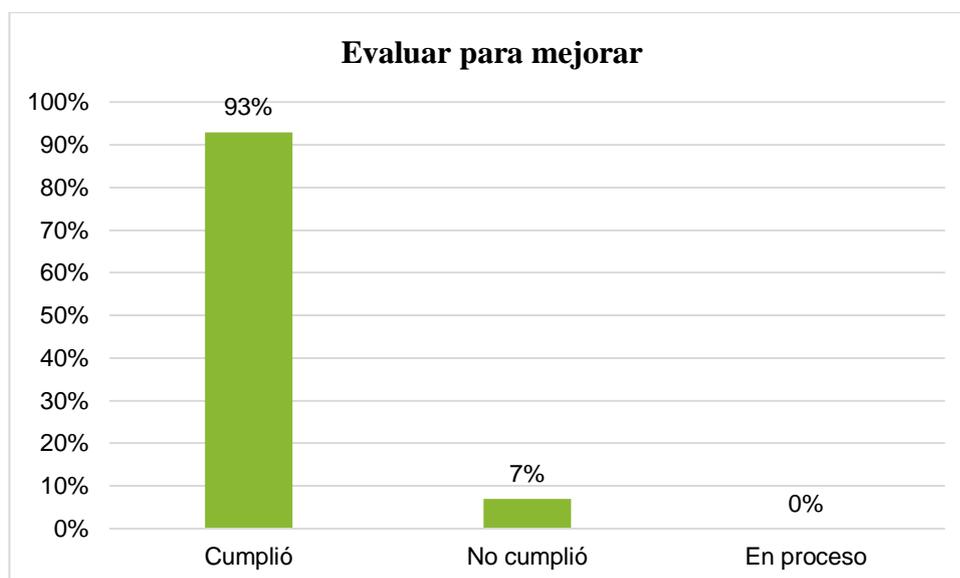
**Cuadro 1**  
**Técnica Libre Información**

Libre Información (Evaluar para Mejorar)	f	%
Cumplió	14	93%
No cumplió	1	7%
En proceso	0	0%
Total	15	100%

**Fuente:** Técnica realizada a los adolescentes de la Unidad Educativa Educare perteneciente a la Fundación “CISOL”.

**Elaborado por:** Verónica Buri.

**Gráfico 1**



## REGISTRO DIARIO

**Tema:** Libre información

**Actividad:** Evaluar para mejorar.

**Objetivo:-** - Evaluar el taller.

Conocer de cada adolescente cómo se ha sentido en el taller, para qué le ha servido, lo que le ha gustado, lo que no.

Nombres	Adquirido	No Adquirido	En proceso
José Chamba	x		
Silvia Tene	x		
Jenny Morocho	x		
María Saritama	x		
Dolores Morocho	x		
Michelle Cevallos	x		
Irene Macas	x		
Diana Morocho	x		
Nancy Gualán	x		
Wilmer Ávila	x		
Francisco Vélez		x	
José Tene	x		
Diego León	x		
Wilmer Garrochamba	x		
Jeiner Cuenca	x		

**Fotos:**



## REGISTRO CONDENSADO

TÉCNICAS	ACTIVIDADES	CUMPLIÓ		NO CUMPLIÓ		EN PROCESO		TOTAL	
		f	%	f	%	f	%	f	%
Diálogos Interiores	Mis debilidades	14	93%	1	7%	--	--	15	100%
	Mis fortalezas	15	100%	--	--	--	--	15	100%
	Conclusión de debilidades y fortalezas	15	100%	--	--	--	--	15	100%
Lenguaje Corporal	Como expresarme	13	86%	1	7%	1	7%	15	100%
Banco de niebla	No negar	14	93%	1	7%	--	--	15	100%
	Criticas pasadas	15	100%	--	--	--	--	15	100%
	Aportando a mi autoestima	11	73%	--	--	4	27%	15	100%
Asertividad negativa	Mis hábitos	10	67%	--	--	5	33%	15	100%
	Observando mi apariencia	13	87%	--	--	2	13%	15	100%
	Las apariencias físicas	15	100%	--	--	--	--	15	100%
Disco Rayado	Árbol de los logros	15	100%	--	--	--	--	15	100%
Aplazamiento Asertivo	Respondiendo una crítica	10	67%	2	13%	3	20%	15	100%
Decir "NO"	Consecuencias del "NO".	9	60%	1	7%	5	33%	15	100%
	Diálogo del "NO"	13	86%	1	7%	1	7%	15	100%

	Retroalimentación	10	67%	3	20%	2	13%	15	100%
Aserción Básica	Derechos Personales	2	13%	13	87%	--	0%	15	100%
Procesar el cambio	Intención de la crítica	12	80%	2	13%	1	7%	15	100%
Aserción de confrontación	Las contradicciones	7	47%	2	13%	6	40%	15	100%
Lenguaje del YO	Sentimientos Negativos	8	53%	6	40%	1	7%	15	100%
Aserción Empática	Invitados y Regalos	14	93%	1	7%	--	--	15	100%
Libre Información	Lo que aprendí	14	93%	1	7%	--	--	15	100%
	Evaluar para mejorar	14	93%	1	7%	--	--	15	100%
<b>TOTAL</b>		<b>80%</b>		<b>10%</b>		<b>10%</b>			

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA.....	i
CERTIFICACION.....	ii
AUTORIA.....	iii
CARTA DE AUTORIZACION.....	iv
AGRADECIMIENTO .....	v
DEDICATORIA.....	vi
MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO .....	vii
MAPA GEOGRAFICO Y CROQUIS.....	viii
ESQUEMA DE TESIS.....	ix
a. TITULO.....	1
b. RESUMEN (CASTELLANO E INGLES) .....	2
c. INTRODUCCION.....	4
d. REVISION DE LITERATURA.....	9
LA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES.....	9
Definición.....	9
Desarrollo de la autoestima.....	10
Importancia de la autoestima.....	12
CLASIFICACIÓN DE LA AUTOESTIMA POR NIVELES.....	13
ELEMENTOS DE LA AUTOESTIMA.....	15
PILARES DE LA AUTOESTIMA.....	17
DEFINICIÓN DE ADOLESCENCIA .....	20
ETAPAS DE LA ADOLESCENCIA.....	22
FACTORES QUE INCIDEN EN EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES.....	25
CONSECUENCIAS DE LA BAJA AUTOESTIMA EN LOS	29

ADOLESCENTES.....	
CARACTERÍSTICAS DE LA BAJA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES.....	36
DIAGNÓSTICO DE LA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES.....	39
CONCEPTO .....	39
ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG.....	39
ALTERNATIVA PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES.....	41
TÉCNICAS ASERTIVAS.....	41
Definición de técnica.....	41
Definición de asertividad.....	42
Perfiles de respuesta en asertividad.....	43
Asertivo .....	43
Pasivo .....	44
Agresivo .....	44
Áreas de la Asertividad.....	45
Beneficios de la asertividad.....	46
Reglas básicas para ejercer la asertividad .....	47
Fase de preparación.....	47
Fase de preparación personal.....	48
Preparación del diálogo.....	49
Ensayo.....	49
Ejecución.....	50
TÉCNICAS ESPECÍFICAS DE ASERTIVIDAD.....	51
ESTRATEGIA PARA LA APLICACIÓN DE LA ALTERNATIVA DE CAMBIO.....	55
Talleres.....	55

e. MATERIALES Y MÉTODOS .....	57
f. RESULTADOS.....	60
g. DISCUSION.....	73
h. CONCLUSIONES .....	79
i. RECOMENDACIONES .....	80
j. BIBLIOGRAFIA.....	100
k. ANEXOS.....	105
a. TEMA.....	106
b. PROBLEMÁTICA. ....	107
c. JUSTIFICACIÓN. ....	110
d. OBJETIVOS. ....	111
e. MARCO TEÓRICO. ....	113
LA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES.....	117
Definición.....	117
CLASIFICACIÓN DE LA AUTOESTIMA POR NIVELES.....	120
ELEMENTOS DE LA AUTOESTIMA.....	121
PILARES DE LA AUTOESTIMA.....	124
DEFINICIÓN DE ADOLESCENCIA .....	126
CONSECUENCIAS DE LA BAJA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES.....	131
CARACTERISTICAS DE LA BAJA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES.....	137
DIAGNÓSTICO DE LA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES.....	139
ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG.....	139
ALTERNATIVA PARA SUPERAR LA BAJA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES.....	140
TÉCNICAS ASERTIVAS.....	140

TÉCNICAS ESPECÍFICAS DE ASERTIVIDAD.....	148
ESTRATEGIA PARA LA APLICACIÓN DE LA ALTERNATIVA DE CAMBIO.....	152
VALIDACIÓN DEL TALLER DE TÉCNICAS ASERTIVAS.....	171
f. METODOLOGÍA.....	172
g. CRONOGRAMA.....	176
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO.....	177
i. BIBLIOGRAFÍA.....	178
ÍNDICE.....	249